ڈالڈا کا دسترخوان

گولڈ ایڈیشن

ڈالڈا کا دسترخوان

گولڈ ایڈیشن

ڈالڈا کی روایت

کوکنگ کرنے والی خواتین ہوں، مزیدار کھانوں کے دیوانے یا اپنی اور اپنے خاندان کی صحت کا خیال رکھنے والے، ڈالڈا کو کون نہیں جانتا؟

ڈالڈا پاکستان کا سب سے بڑا کوکنگ آئل اور بناسپتی برانڈ ہے۔

'ڈالڈا' صرف ایک لفظ، ایک نام یا ایک برانڈ ہی نہیں بلکہ پوری تاریخ ہے جو اپنے اندر تین نسلوں کا اعتماد سمیٹے ہوئے ہے۔ آج شاید ہی کوئی گھرانہ ایسا ہو جہاں ڈالڈا کی حیثیت خاندان کے فرد کی سی نہ ہو اور اس بے پایاں اعتماد کی واحد وجہ ڈالڈا کا مستحکم اور مستقل معیار ہے۔

پاکستان کے لاکھوں گھرانوں میں تقریباً ۶۰ سال سے یہ نام پورے اعتماد کے ساتھ بار بار لیا جاتا ہے کیونکہ یہ نام اعلیٰ ترین کوالٹی اور حفظانِ صحت کے اصولوں پر مبنی سسٹم اور ماحول دوست فیکٹری ہونے کے تین بین الاقوامی سرٹیفکیٹس یعنی ISO9001-14001 اور OHSAS18001 حاصل کر چکا ہے۔

ڈالڈا نے جہاں زندگی کی ایک بنیادی ضرورت کو بہتر طریقے سے پورا کرنے کی ذمہ داری کو بخوبی نبھایا ہے وہیں کھانا پکانے کی مہارت اور اس کے پس منظر میں ماما کے رشتے کو بھی اُجاگر کیا ہے۔ ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے۔

'ڈالڈا کا دسترخوان گولڈ ایڈیشن' کے عنوان سے یہ کتاب آپ کے لئے بہترین اور مستقل معاون کے طور پر پیش خدمت ہے۔ اس کتاب کی اشاعت سے جہاں کھانا پکانے کی مہارت اور اس ضمن میں رہنمائی کا پہلو سامنے آتا ہے وہیں نسل در نسل منتقل ہوتا ہوا ماما کا وہ رشتہ بھی موجود ہے جو ڈالڈا پر آپ کے اعتماد کی بنیاد ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان گرلز ایڈیشن

ڈالڈا کوکنگ آئل

ڈالڈا اپنے صارفین کے لئے انٹرنیشنل کوالٹی اسٹینڈرڈز کے عین مطابق بہترین کوکنگ آئل لے کر آنے والا سب سے پہلا برانڈ ہے۔

ڈالڈا کوکنگ آئل صرف صحت بخش ہی نہیں بلکہ صحت بخش ترین ہے۔ کیونکہ یہ پاکستان کا واحد کوکنگ آئل ہے جو ڈالڈا کی خاص انٹرنیشنل ٹیکنالوجی والے پلانٹ پر تیار کیا جاتا ہے۔ یہ ٹیکنالوجی کوکنگ آئل کی قدرتی غذائیت کو محفوظ کر کے اس کو صحت بخش ترین بنا دیتی ہے۔

شفاف ترین ڈالڈا کوکنگ آئل کولیسٹرول اور ٹیک سے بالکل پاک ہے، جو دل کے لئے محفوظ ہے۔

غذائی فائدے

ڈالڈا کوکنگ آئل میں شامل:

- وٹامن اے آپ کی بینائی اور جسمانی اعضاء کی حفاظت کرتا ہے۔
- وٹامن ای ہڈیوں میں طاقت پیدا کرتا ہے۔
- وٹامن ای جلد، بالوں اور پورے جسم کی نشوونما میں مدد کرتا ہے۔

اس کے علاوہ ڈالڈا کوکنگ آئل میں شامل منوز ان سیچوریٹس اور پولی ان سیچوریٹس بھی جسم کو ضروری فیٹی ایسڈز فراہم کرتے ہیں جو ایک صحت مند اور چاق و چوبند زندگی کے لئے ضروری ہیں۔

ڈالڈا کی خاص ترین پروسیسنگ کی بدولت یہ کھانوں کو وہی شاندار اور روایتی لذت دیتا ہے جو آپ کو چاہیے۔ اسی لئے تو ہم کہتے ہیں:

قدرتی غذائیت رکھے محفوظ...

صرف ڈالڈا کوکنگ آئل

ڈالڈا

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

ڈالڈا کا دستر خوان گرلز ایڈیشن

ڈالڈا VTF بناسپتی

ہر بناسپتی ڈالڈا بناسپتی نہیں ہوتا کیونکہ ڈالڈا بناسپتی VTF ہے۔

VTF یا Virtually Trans Fat Free ہونے کا مطلب یہ ہے کہ ڈالڈا بناسپتی Trans Fat سے بالکل پاک ہے۔

Trans Fat وہ نقصان دہ فیٹ ہوتے ہیں جو ہر بناسپتی میں پچیس فیصد تک پائے جاتے ہیں اور دل اور جگر کی بیماریوں کا بہت بڑا سبب بن سکتے ہیں۔

ڈالڈا نے اپنی خاص انٹرنیشنل ٹیکنالوجی، جو کسی اور بناسپتی کے پاس موجود نہیں، استعمال کرتے ہوئے اپنے بناسپتی سے ان نقصان دہ Trans Fat کو نکال دیا ہے۔

اسی وجہ سے ڈالڈا بناسپتی V T F کہلاتا ہے۔

ڈالڈا VTF بناسپتی یعنی پاکستان کا صحت بخش ترین بناسپتی۔

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

ڈالڈا

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

ڈالڈا کا دستر خوان گرینڈ ایڈیشن

پلانٹا کوکنگ آئل

پلانٹا کوکنگ آئل سو فیصد خالص ویجیٹیبل آئل سے تیار کیا جاتا ہے۔ پلانٹا پاکستان کا واحد کوکنگ آئل ہے جس میں تیل کی خوبیوں کے ساتھ ساتھ گھی کا مزہ ہے۔

پلانٹا کوکنگ آئل صحت کے لیے انتہائی مفید ہے، کیونکہ یہ کولا سٹرول فلاور اور سویابین آئل کا ملاپ ہے۔ پلانٹا کو ڈالڈا کے جدید ترین پلانٹ پر حفظانِ صحت کے اصولوں پر ماہرین کی زیرِ نگرانی تیار کیا جاتا ہے۔

غذائی فائدے

- پلانٹا کوکنگ آئل میں شامل وٹامن اے جلد کی بیماریوں، نظر کے مسائل اور خون کے جمنے کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔
- وٹامن ڈی بچوں کے دانت اور ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔

تیل کی خوبیاں، گھی کا مزہ
پلانٹا کوکنگ آئل

ڈالڈا
جہاں ماتا وہاں ڈالڈا

معیار کی ضمانت

ڈالڈا کو اس بات پر فخر ہے کہ وہ کوکنگ آئل اور بناسپتی بنانے والا پاکستان کا واحد برانڈ ہے
جس کو معیار کے لئے Integrated Management System Certification یعنی کوالٹی کے لئے
ISO 9001-2000 فوڈ سیفٹی کے لئے ISO 22000-2005 ماحول دوستی کے لئے ISO 14001-2004
اور پیشہ ورانہ صحت و حفاظت کے لئے OHSAS 18001-1999 کی سند حاصل ہے

Dalda ڈالڈا

ڈالڈا کا دسترخوان گرلز ایڈیشن

Dalda ADVISORY SERVICE

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ڈالڈا اپنے صارفین کو معیاری کوکنگ آئل اور ماہیتی کے علاوہ اور بھی بہت کچھ دیتا ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان میگزین اور ڈالڈا خوشہ۔ اپنی صحت کا خیال اور کوکنگ میں دلچسپی رکھنے والوں میں یہ تمام چیزیں نہایت معتبر سمجھی جاتی ہیں اور نہایت مقبول ہیں، جو اس بات کا ثبوت ہے کہ ڈالڈا کا نام ہمیشہ سے اعتماد کی پہچان رہا ہے۔ اپنے صارفین سے ڈالڈا کا یہ رشتہ تقریباً ۶۰ سالوں سے ہر دن مضبوط سے مضبوط تر ہوتا آیا ہے۔

ڈالڈا اور آپ کے اس رشتے کو مضبوط تر بنانے میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس ایک اہم کردار ادا کر رہی ہے۔ یہ ایک ٹول فری سروس ہے جہاں ڈالڈا کے صارفین 0800-32532 پر مفت کال کر سکتے ہیں یا پھر بذریعہ ڈاک P.O. Box # 3660 کراچی پر کوکنگ ریسپی، ٹپس اور صحت کے متعلق معلومات ہمارے ایکسپرٹس سے حاصل کر سکتے ہیں۔

ڈالڈا

جہاں ماما وہاں ڈالڈا

ڈالڈا کا دسترخوان گولڈ ایڈیشن

ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی پوری ٹیم اپنی انتھک محنت اور جدوجہد کے ساتھ ہمہ وقت کوشاں رہتی ہے کہ اپنے ہر کالر کو مطمئن کرے۔ یہ سروس خواتین کو نہ صرف روایتی امور خانہ داری نبھانے میں مدد دیتی ہے بلکہ ڈالڈا کی ریسرچ سے حاصل کردہ امور خانہ داری کے جدید طور طریقے بھی سکھاتی ہے۔ اسی سلسلے کی ایک کڑی پیش خدمت ہے:

ڈالڈا کا دسترخوان گولڈ ایڈیشن

یہ کتاب ڈالڈا کی ان روایات کی پاسداری کر رہی ہے جو پاکستانی گھرانوں میں ڈالڈا کے ساتھ پچھلے ۶۰ سالوں سے نبھائی جا رہی ہیں۔ اپنے صارفین کی پسند اور بین الاقوامی سطح پر ہونے والی ریسرچز کو مدنظر رکھتے ہوئے ڈالڈا کے کوکنگ ایکسپرٹس نے اس کتاب کو آپ کی ضروریات کے عین مطابق ترتیب دینے کی کوشش کی ہے۔

ہم امید کرتے ہیں کہ آپ اپنی آراء کے بارے میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو ضرور مطلع فرمائیں گے تاکہ ہمیں اندازہ ہو سکے کہ ڈالڈا کا دسترخوان گولڈ ایڈیشن آپ کی توقعات پر کہاں تک پورا اترا ہے۔

Dalda ADVISORY SERVICE

ٹول فری کال کریں 0800-32532
ڈالڈا ایس پی او بکس 3660 کراچی، پاکستان
یا ای میل کریں dalda.advisory@daldafoods.com

ڈالڈا

جہاں ماں تا دھار ڈالڈا

[illegible]

[illegible]

[illegible] کا [illegible] ایڈوائزری

[illegible]

[illegible]

Dalda
ADVISORY
SERVICE

[illegible]

ڈالڈا
جہاں ملتا ہے ڈالڈا

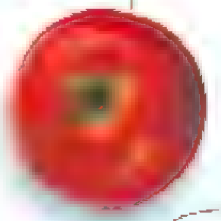
ڈالڈا اسمل کچن

[illegible]

ڈالڈا

جہاں ہاتھ لگاؤ ڈالڈا

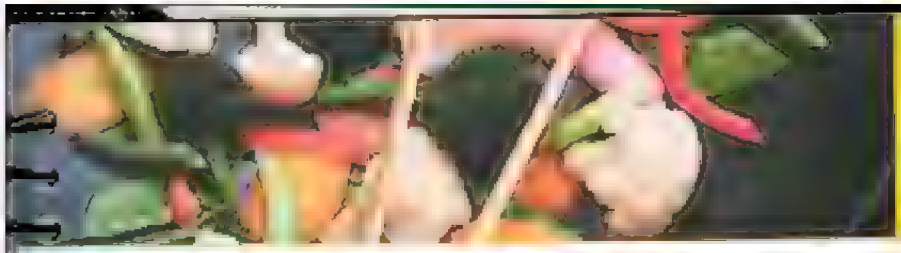
مینو پلاننگ



[illegible]

[illegible]

[illegible]



فہرست

سوپ و سلاد

اسنیکس

مین کورس سے آگے ڈشز

چکن

گوشت

ڈالڈا کا دسترخوان ریسپی کلیکشن

میٹھے فوڈز

جنریلیٹ

سویٹ ڈشز

مزید معلومات

ڈالڈا

[illegible]

سُوپ وسلاد

01 چکن کارن سوپ

ڈالڈا کا دستِ ترکیب ایڈیشن

اجزاء:

مرغی کی یخنی	چار سے پانچ پیالی
چکن (ابلی ہوئی)	ایک سو گرام
مکئی	حسب ضرورت
ہری پیاز	دو چار پتے کاٹ کر
سفید مرچ	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
چینی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
چوتھائی کپ	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
نمک حسب ذائقہ	آدھی پیالی
انڈے	دو عدد
مرغی	دو سو گرام
ہری مرچ	دو عدد باریک کٹی ہوئی
کالی مرچ	دو چار دانے باریک کٹی ہوئی
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو چمچ

سوپ کے لوازمات:

ہری مرچ (کٹی ہوئی)	حسب ضرورت
نمک	حسب ضرورت
سویا ساس	حسب ضرورت
چلی ساس	حسب ضرورت
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	حسب ضرورت

ترکیب:

- مکئی بنانے کے لیے دیگچی میں آدھا کلو مرغی کی ہڈیوں کو تھوڑے سے پانی پانی کے ساتھ اتنی دیر ابالیں کہ تقریباً چار پیالی یخنی رہ جائے۔ یخنی کو کپڑے سے چھان کر رکھ لیں۔ اس میں ابلی ہوئی مرغی کے بعد ایک چھوٹی چمچی ہوئی کالی مرچ، شامل کر دیں۔
- ایک علیحدہ دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر رکھیں۔ جب تیل گرم ہو جائے تو اس میں پسی ہوئی مکئی ایک منٹ تک بھونیں۔ پھر اس میں یخنی ڈالیں۔ اچھی طرح ہلاتے رہیں تاکہ گانٹھیں نہ پڑیں۔ پھر اس میں مرغی شامل کر دیں۔
- مکئی کے دانوں کو ہلکا سا کوٹ لیں اور تیل میں تل لیں۔ پھر کارن فلاور کو تھوڑے سے یخنی میں گھول کر آہستہ آہستہ یخنی میں ڈالیں اور مسلسل چمچ چلاتے رہیں تاکہ گٹھلیاں نہ بنیں۔
- نمک، سفید مرچ، چینی اور چکن کیوب ڈالیں اور انڈوں کو ہلکا سا پھینٹ کر شامل کر دیں۔ آخر میں سرکہ اور سویا ساس شامل کر دیں۔

پریزنٹیشن:

سوپ کو پیالوں میں ڈال کر ہری پیاز کے ساتھ گرما گرم پیش کریں۔

ٹپ:

مکئی کے تازہ دانے نہ ملنے کی صورت میں ٹن میں دستیاب سویٹ کارن بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

02 ملگتاونی سُوپ

اجزاء:

مرغی کی یخنی	چار سے چھ پیالی
لہسن پسا ہوا	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تازہ کالی مرچ	دو سے تین چائے کے چمچ
دارچینی	دو انچ کا ٹکڑا
تمالپات	ایک پتا
جیرا	ایک عدد درمیانہ
ٹماٹر	دو عدد
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
کری پاؤڈر (آپ پسند)	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
تیل	چار کھانے کے چمچ
ولنٹا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

سُوپ کے لوازمات:

چکن [illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
لیموں کا رس	دو سے تین [illegible]
چاول	آدھی پیالی
[illegible]	دو کھانے کے چمچ
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible] آٹھ سے دس پیالی پانی کے ساتھ اتنی دیر ابالیں کہ تقریباً چار پیالی یخنی رہ جائے۔ یخنی کو ریک سے کھلا رکھنے کے لئے اس میں ابال آنے کے بعد ایک چھوٹی چمچی ہوئی ثابت پیاز اور دو چار ثابت کالی مرچیں شامل کر دیں۔
- ایک علیحدہ [illegible] دو پیالی [illegible] کے لئے [illegible] فرائی کریں۔ پھر اس میں [illegible] خوشبو آنے تک بھونیں۔
- [illegible] اور کیکے کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر کے [illegible] میں [illegible]
- [illegible] ثابت پیاز، ثابت کالی مرچ، [illegible] ٹماٹر کا پیسٹ اور یخنی شامل کر دیں۔
- [illegible] میں [illegible] پکا کر بلینڈر میں پیس کر چھان لیں۔

پریزنٹیشن:

لوازمات کے چاولوں کو ابال کر دو کھانے کے چمچ ولنٹا کوکنگ آئل کے ساتھ فرائنگ پین میں گولڈن فرائی کر لیں۔ سوپ کو پیالوں میں ڈال کر تمام لوازمات کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

کری پاؤڈر نہ ملنے کی صورت میں پسی ہوئی لال مرچ، ہلدی، پسا ہوا دھنیا اور سفید زیرہ ایک سی مقدار میں ملا کر استعمال کریں۔

03 کریم آف ٹماٹو سوپ

اجزاء:

مرغی کی یخنی یا پانی	چار پیالی
ٹماٹر	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
چینی	دو کھانے کے چمچ
چاکلیٹ فلیک	ایک چائے کا چمچ
مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

سوپ کے لوازمات:

فریش کریم	آدھی پیالی
کریوٹن	حسب ضرورت

(کریوٹن بنانے کے لئے ڈبل روٹی کے سلائس کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر کریم ڈالڈا کوکنگ آئل میں گولڈن فرائی کر لیں)

ترکیب:

- یخنی بنانے کے لئے دیگچی میں آدھا کلو مرغی کی ہڈیاں و آلو سے دس پیالی پانی کے ساتھ اتنی دیر ابالیں کہ تقریباً چار پیالی یخنی رہ جائے۔ یخنی کو چھلنی سے چھان لیں۔ اس میں ابال آنے سے پہلے ایک چوتھائی چمچ پسی ہوئی سفید مرچ اور چینی شامل کر دیں۔
- ٹماٹر چھری کی طرف سے درمیان سے کاٹ کر پھر تین منٹ ابلتے ہوئے پانی میں رکھیں اور پھر دو منٹ ٹھنڈے پانی میں رکھیں۔ اس طرح سے چھلکا آسانی سے اتر جائے گا۔ چھلکا اتار کر ٹماٹر میں لیں اور یخنی میں ڈال کر چار سے پانچ منٹ تک ابال لیں۔
- بھاری پیندے کی دیگچی میں ہلکی آنچ پر دو سے تین منٹ تک ڈالڈا کوکنگ آئل گرم کر کے اس میں میدہ ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں۔ پھر اس میں ٹماٹر کا سوپ شامل کر دیں۔ سوپ ڈالتے ہوئے مسلسل چلاتے رہیں تاکہ گٹھلیاں نہ بنیں۔
- آخر میں نمک، چینی، چاکلیٹ فلیک اور سفید مرچ شامل کر دیں۔

پریزنٹیشن:

[illegible] کریوٹن کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

زیادہ خستہ کریوٹن بنانے کے لئے ڈبل روٹی کے ٹکڑوں کو [illegible] منٹ تک [illegible] سے بھون لیں۔

04 تھائی سُوپ

اجزاء:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

سُوپ کے لوازمات:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

05 پریٹوس وِد پینا کولاڈا

تلے ہوئے قیمے کے اجزاء:

قیمہ	200 گرام
دال لوبیا	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
ٹماٹر پیسٹ	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لیے

پوری کے اجزاء:

گیہوں کا آٹا	ایک پیالی
میدہ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لیے

سجانے کے لئے:

شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
چنے (ابلے ہوئے)	آدھی پیالی

پینا کولاڈا کے اجزاء:

انناس کا رس	آدھی پیالی
ناریل پسا ہوا	آدھی پیالی
چینی	ذائقہ کے لیے
ٹھنڈا پانی	آدھی پیالی

تلے ہوئے قیمے کی ترکیب:

- لوبیا کو دو پیالی نیم گرم پانی میں چند گھنٹے میں مکمل بھگو کر رکھنے کے بعد دیگچی میں ڈال کر اتنی دیر ابالیں کہ ابھی نرم نہ ہو۔
- ایک چوتھائی پیالی میں ڈالڈا کوکنگ آئل گرم ہونے پر پیاز سنہرا ہونے تک بھونیں۔ اس میں قیمہ، ٹماٹر پیسٹ، نمک، لال مرچ اور لہسن پسا ہوا ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔
- نمک، لال مرچ اور ٹماٹر پیسٹ ڈالیں۔ خشک ہونے تک پکائیں۔ پہلے سے ابال کر رکھی ہوئی لوبیا شامل کر کے ذائقہ کے لیے نمک ڈالیں۔

پوری بنانے کی ترکیب:

- میدہ اور آٹا ملائیں اور ان کو نمک اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر پانی کی مدد سے سخت سا گوندھ لیں۔
- کڑاہی میں درمیانی آنچ پر ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے پانچ منٹ تک گرم کر لیں۔ آٹے کی چھوٹی چھوٹی پوریاں بنا کر کڑاہی میں ڈال کر تلیں۔

پینا کولاڈا کی ترکیب:

- تمام اجزاء کو ملا کر بلینڈ کر لیں۔ خوبصورت سے گلاس میں ڈال کر انناس کے ٹکڑوں سے سجا کر ٹھنڈا پیش کریں۔

پریزنٹیشن:

پھیلی ہوئی ڈش میں پوری رکھ کر ان پر ایک کھانے کا چمچ قیمہ ڈال دیں اور اوپر سے شملہ مرچ ڈال کر چنے چھڑک دیں۔ پینا کولاڈا کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

اس ڈش کو ہم نے مکسکن کے طور پر پیش کرتے ہیں لیکن اگر سے سائڈ ڈش کے طور پر رکھنا چاہیں تو پوریوں کے بجائے سبز سلاد کا ساس بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

06 رشین سلاد

اجزاء:

سیب	دو سے تین عدد درمیانے
[illegible]	ایک پیالی
گاجر	دو سے تین عدد درمیانے
گوبھی	۱ عدد درمیانی
[illegible]	ایک پیالی
[illegible]	حسب ذائقہ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
[illegible]	ایک پیالی
[illegible]	آدھی پیالی

مایونیز کے اجزاء:

انڈوں کی زردی	[illegible]
نمک	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
[illegible]	آدھا چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	دو کھانے کے چمچ
[illegible]	ایک پیالی

سجانے کے لئے:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible] کے لئے صاف شفاف پانی لے لیں۔ [illegible] اور [illegible] کو [illegible] سے [illegible] جا سکتے ہیں۔
- [illegible] چھیلتے ہوئے تھوڑا تھوڑا کرتے رہیں [illegible] اچھی طرح [illegible] ہو جائے [illegible]
- تمام پھلوں اور سبزیوں [illegible] ایک [illegible] پھر [illegible] تک [illegible]
- ایک لیٹر [illegible] پانی میں سبزیوں کو علیحدہ علیحدہ [illegible] پر تقریباً پانچ منٹ تک ابالیں اور گرم پانی [illegible] کر ان پر ٹھنڈا پانی بہا دیں
- پھلوں اور سبزیوں [illegible] کر ان میں لیموں کا رس، نمک، [illegible] مرچ [illegible]
- [illegible] کو پھینٹ کر مایونیز میں ملائیں اور مکس [illegible] سبزیوں پر ڈال کر اچھی طرح ملا دیں
- [illegible] اچھی طرح ٹھنڈا کریں

پریزنٹیشن:

[illegible] ہاتھوں سے [illegible] ہوئے خوبصورت سے پیالے میں نکال لیں۔ اخروٹ اور کشمش سے [illegible]

ٹپ:

[illegible] رس [illegible] بھی [illegible]

اسنیکس

07 چائنیز چکن پارسل

ڈالڈا کا دسترخوان ریسپی بک

اجزاء:

چکن کے پھندنے	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن (پسا ہوا)	چار چمچے
ادرک (باریک کی ہوئی)	دو کھانے کے چمچے
سفید مرچ (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	چار کھانے کے چمچے
سویا ساس	چار کھانے کے چمچے
ہری پیاز (باریک کی ہوئی)	تین سے چار عدد
ہری پھلیاں (لمبائی میں)	دو پیالی
چینی	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

پیکنگ کے لئے:

شاپر	حسب ضرورت

ترکیب:

- نمک، سفید مرچ، لہسن، چینی، سویا ساس اور سرکہ کو ملا کر اچھی طرح چکن میں لگائیں اور چکن کو کم از کم ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- ہر پیس کے چار کونے کاٹ لیں، ان پر بلکا سا ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر ایک ایک پیس پر ایک ایک پارچہ پھیلا کر رکھیں
- ان پر تھوڑی تھوڑی ہری پیاز، ادرک اور باریک کی ہوئی ہری پھلیاں رکھ دیں
- ہر پیس کو لفافے کی طرح تین کونوں سے موڑیں اور آخری کونے کو اوپر سے لاتے ہوئے پیکٹ یا پارسل کی شکل میں بنالیں اور سوئی کر تلی کی مدد سے بند کر دیں
- کڑاہی میں درمیانی آنچ پر ڈالڈا کوکنگ آئل کو اتنی مقدار میں گرم کریں اور پارسل دونوں طرف سے دو دو منٹ کے لئے فرائی کریں

پریزنٹیشن:

پلیٹ میں نکال کر گرما گرم پیش کریں۔

ٹپ:

فریج میں رکھنے کی صورت میں کوئی سی بھی ہری پھلیاں استعمال کرلیں یا فریزر کی ہوئی فرنچ بین استعمال کریں۔

08 بیف برگرز

ڈالڈا کی [illegible]

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ (سالم کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ (موٹی کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	دو چائے کے چمچ
ٹماٹو کیچپ	دو چائے کے چمچ
مسٹرڈ پیسٹ (ہاٹ)	ایک چائے کا چمچ
چیلی فلیکس	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	دو چائے کے چمچ
[illegible]	دو چائے کے چمچ
[illegible]	دو چائے کے چمچ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	چار چائے کے چمچ
[illegible]	ایک پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

پریزنٹیشن:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	آدھی پیالی
ٹماٹو کیچپ	آدھی پیالی
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

- قیمے میں نمک، لہسن، کالی مرچ، سفید مرچ، ٹماٹو کا پیسٹ، ٹماٹو کیچپ، مسٹرڈ پیسٹ، چیلی فلیکس، سرکہ، سویا ساس، مکھن یا مارجرین، انڈے اور دودھ ڈال کر اچھی طرح گوندھ لیں اور چھوٹے کٹلٹ بنا کر فریج میں رکھ دیں۔
- [illegible]
- [illegible] ڈالڈا کوکنگ آئل [illegible] تلنے کے لیے [illegible]

پریزنٹیشن:

بن کو درمیان سے کاٹ کر ایک طرف مایونیز لگائیں اور ایک قطرہ مسٹرڈ پیسٹ پھیلا دیں۔ بن کے دوسرے حصے پر ٹماٹو کیچپ پھیلا دیں اور درمیان میں کباب رکھ دیں۔ فرنچ فرائز کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

مسٹرڈ پیسٹ بنانے کے لئے دو کھانے کے چمچ سرکہ، دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور دو کھانے کے چمچ پسی ہوئی رائی ملا کر اچھی طرح پیس لیں۔

09 حلوہ پوری

[illegible]

پریزنٹیشن

[illegible]

ٹپ

[illegible]

10 بریڈ رول

اجزاء:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

بھرنے کا مصالحہ:

(1) آلو کا بھرتہ:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

(2) [illegible]:

[illegible]	200 [illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

11 چکن نگٹس

جزء ۱:

چکن (ہڈی نکالی ہوئی)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
مکئی	دو سے تین کھانے کے چمچ
سوجی باریک	دو کھانے کے چمچ

آمیزہ بنانے کے لئے:

انڈا	ایک پورا
کالی مرچ	آدھی پوری
نمک	حسب ذائقہ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کی سفیدی	دو جوے
تلنے کا تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

- چکن میں نمک، لہسن، سفید مرچ، کالی مرچ، مکئی اور سوجی کو اچھی طرح آمیزہ بنا کر ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
- آمیزہ بنانے کے لئے انڈے کی سفیدی پھینٹ کر سفید مرچ، کالی مرچ، نمک اور سفید مرچ ملا لیں۔ اس آمیزے میں اتنا نمک اپنی ذائقے کے مطابق آمیزہ بنا لیں۔
- چکن کی بوٹیاں اس آمیزے میں ڈبو کر کے پھر دوبارہ سے اس مسالے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
- ان میں انڈا لگا کر آٹے اور سوجی میں لپیٹ کر سنہرا ہونے تک تلیں اور اچھی طرح تلنے کے بعد فریج کر دیں۔
- نگٹس کو ٹوماٹو کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible] airtight [illegible]

12 لاہوری پٹھورے

پٹھورے کے اجزاء:

چاول کا آٹا	ایک پاؤ
مونگ دال کا آٹا	آدھی پاؤ
نمک	حسب ذائقہ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

گریوی کے اجزاء:

ٹماٹر پیسے	ایک کلو
پانی	دو پاؤ
نمک	حسب ذائقہ
[illegible]	ایک چوتھائی چمچ
[illegible]	ایک کھانے کا چمچ
[illegible]	دو کھانے کے چمچ
[illegible]	ایک کھانے کا چمچ
[illegible]	دو کھانے کے چمچ
[illegible]	ایک کھانے کا چمچ
[illegible]	ایک چوتھائی چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پاؤ

سلاد کے لئے:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

سجانے کے لئے:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

پٹھورے کی ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]

گریوی کی ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

13 مصالحہ ڈوسا

اجزاء:

چاول	[illegible]
[illegible]	آدھی پاؤ
[illegible]	آدھا چائے کا چمچ
[illegible]	ایک عدد
والٹا کوکنگ آئل	آدھی پاؤ

بھرنے کا مصالحہ:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
[illegible]	آدھا چائے کا چمچ
[illegible]	آدھا چائے کا چمچ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	آدھا چائے کا چمچ
والٹا کوکنگ آئل	چار چائے کے چمچ

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

14 فرائیڈ چکن پیٹیز

اجزاء:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible] delight [illegible]

15 پورن پوری آمٹی

پوری کے اجزاء:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ڈالڈا کوکنگ آئل	[illegible]

آمٹی کے اجزاء:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ڈالڈا کوکنگ آئل	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

16 ڈھوکلے

اجزاء:

چاول	آدھا پیالی
چنا دال	تین چوتھائی پیالی
لہسن پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
دہی	دو پیالی
کھانے کا سوڈا	ایک چوتھائی چمچ
دل مرچ (باریک کٹی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ
ہرا دھنیا پسا ہوا	آدھی گٹھی
تازہ میتھی کے پتے (باریک کٹے ہوئے)	آدھی گٹھی
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد
ادرک آمچور	دو چائے کے چمچ

بگھار کے لیے:

کڑوا تیل	چار چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
رائی	آدھا چائے کا چمچ
تل	ایک چائے کا چمچ
ادرک آمچور	چار چائے کے چمچ

ترکیب:

- چاول اور دال کو علیحدہ علیحدہ رات بھر بھگو دیں اور دونوں کو ملا کر باریک پیس لیں۔ پھر اس میں نمک، دہی، تیل، لہسن، ہری مرچ، ہرا دھنیا، میتھی اور ہری مرچیں شامل کریں اور خمیر اٹھنے کے لیے تین گھنٹوں کے لیے گرم جگہ پر رکھ دیں۔
- ایک پاؤ بھاپ اٹھانے والے سانچے کو ادرک آمچور لگا کر ہر خانے کا آدھا حصہ بھر دیں۔
- سانچے کے نیچے کی جگہ میں پانی بھر کر اس پر سانچہ رکھ کر تیس سے چالیس منٹ تک پکائیں۔
- ڈھوکلے کے ٹکڑوں میں تیلی ڈال کر دیکھیں۔ تیلی صاف نکل آنے پر چولہے سے اتار کر تین منٹ تک ٹھنڈا ہونے تک چھوڑ دیں۔
- ادرک آمچور کو ایک کٹورے میں ڈال کر اس میں دو پیالی گرم پانی ملا کر ہلائیں اور تھوڑے تھوڑے وقفے سے ڈھوکلے پر ڈالتے جائیں۔
- ٹھنڈا ہونے پر ڈھوکلے کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپس:

چاول اور دال پیستے وقت آدھی پیالی [illegible] ڈھوکلے بھی پھول جائیں گے۔

17 مٹر بھرے پراٹھے

اجزاء:

مٹر (ابلے ہوئے ہوں)	دو سو گرام
نمک	حسب ذائقہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	دو انچ کے ٹکڑے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
لہسن	دو عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چار عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گٹھی
سونف (باریک پسی ہوئی)	ایک گٹھی
آٹا	ایک کلو
دالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لیے

ترکیب:

- آٹے میں نمک، دالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر ہلکے گلابی رنگ کا ہونے تک بھونیں۔ پھر ٹھنڈا کر کے اس میں پانی ڈال کر گوندھ کر نرم کر لیں۔
- پھر دالڈا کوکنگ آئل میں مٹر، نمک، ادرک، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور دالڈا کوکنگ آئل کو دھیمی آنچ پر بھونیں۔ ٹھنڈا کر کے کٹی ہوئی پیاز، لہسن، سونف اور پسی ہوئی مرچیں شامل کریں اور چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔
- آٹے میں نمک اور پانی ملا کر گوندھ لیں۔ دالڈا کوکنگ آئل میں گرما گرم طریقہ سے گوندھیں۔ مکمل ہونے پر آٹے کو پانچ حصوں میں تقسیم کر کے ہر حصہ کو ایک پراٹھے کی شکل دیں۔
- آٹے کے ہر حصے کو بیلیں اور ہر پراٹھے میں ایک کھانے کا چمچ مٹر بھر کر بھریں، ہاتھ کو گیلا کر کے پراٹھے کو اچھی طرح بند کریں اور اس سے پھر دوبارہ بیلنے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- پراٹھے کو بیلنے یا توے سے نکال کر دونوں طرف سے ہلکی آنچ پر دالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر لیں۔

پریزنٹیشن:

ہری چٹنی یا ٹماٹو کیچپ کے ساتھ گرما گرم پیش کریں۔

ٹپ:

بچوں کے لئے اور زیادہ خوش ذائقہ بنانے کے لیے پراٹھے میں چھوٹے چھوٹے ٹکڑے پنیر کے بھی رکھ دیں۔

18 بھرے ہوئے کٹے آلو

ڈالڈا کا دستخط شدہ ترکیب

اجزاء:

آلو	ایک کلو
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ہلدی	ایک چوتھائی
مرچ	ایک چوتھائی
[illegible]	ایک چوتھائی
[illegible]	ایک چوتھائی
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چوتھائی
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ڈالڈا کوکنگ آئل	[illegible]

سجانے کے لئے:

[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

ڈالڈا

[illegible] ڈالڈا

19 منس منی بیگ

اجزاء:

[illegible]	700
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

منی بیگ کے لئے:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

20 آلو کی کچوریاں

اجزاء:

آلو (ابلے ہوئے ہوئے)	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لال مرچ (کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ (موٹی کٹی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ
ہلدی دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چار سے چھ عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گٹھی
لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
میدہ	آدھ کلو
تلنے کا تیل	آدھا چائے کا چمچ
ادرک	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
گھی (پگھلا ہوا)	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

ترکیب:

- آلو کے بھرتے میں نمک، لال مرچ، کالی مرچ، ہلدی دھنیا، سفید زیرہ، ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ پھر پانچ سے دس منٹ تک کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
- ساس پین میں گھی کو پگھلائیں اور اس میں پانی کے ساتھ دو سے تین منٹ تک پکا کر شیرہ بنائیں۔
- میدہ میں نمک، تلنے کا تیل، ادرک اور گھی کا شیرہ ڈال کر پانی کی مدد سے سخت سا گوندھ لیں۔ اس کو حل کے آپ چار حصے میں تقسیم کر دیں۔ پندرہ منٹ کے لئے ایک طرف رکھ دیں۔ پھر روٹی کے پیڑوں کی طرح سے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا لیں۔
- پیڑے کے درمیان میں تھوڑا سا کر کے ایک کھانے کا چمچ آلو کا بھرتا بھر دیں اور ہاتھوں کو تیار کر کے پیڑے کو اچھی طرح بند کر دیں۔ دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
- دو بار ہاتھ کو گیلا کریں اور پیڑے کو ہتھیلی پر رکھ کر ہلکا سا دبا دیں۔ کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے پانچ منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں اور کچوریوں کو گولڈن براؤن ہونے تک ایک بار فرائی کر لیں۔
- چائنی کا ضرور استعمال کریں۔

پریزنٹیشن:

کچوریوں کو ہرے مصالحے کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

کچوریاں کو تلنے سے پہلے دس سے پندرہ منٹ کے لیے فریج میں رکھنے سے زیادہ دیر تک چلتی ہیں۔

21 دال کے سموسے

ڈالڈا کا دسترخوان گرینڈ ایڈیشن

اجزاء:

گلی ہوئی مونگ کی دال	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	دو چمچ
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک کھلی
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	آدھی کھلی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چار سے چھ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
سموسے کی پٹیاں	دو درجن
میدہ	دو چائے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لیے

ترکیب:

- دال میں نمک، ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچیں اور لیموں کا رس ڈال کر خشک کرنے کے لیے رکھ دیں۔
- سموسوں کو پکانے کے لیے میدہ میں تھوڑا سا پانی ڈال کر گاڑھا سا پیسٹ بنا لیں۔
- سموسے کی پٹی کو ہاتھ میں لے کر تکونی شکل میں فولڈ کریں۔ اس میں ایک کھانے کا چمچ دال کا تیار مجوزہ مواد سے اسی شکل میں رکھتے ہوئے موڑ دیں۔ اچھی طرح سے بند کر کے میدہ کے پیسٹ سے چپکا دیں۔ سموسوں کو اس سے چند دقیقے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔
- فرائی پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ گرم کریں اور سموسوں کو گولڈن براؤن فرائی کریں۔

پریزنٹیشن:

املی کی چٹنی اور ہرے دھنیے کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

ٹپ:

گلی ہوئی دال میسر نہ ہو تو دو پانی مونگ کی دال کو ایک پیالی پانی میں اس سے پندرہ منٹ بھگو کر رکھیں۔ پھر پانی سے نکال کر تلنے کے لئے فرائنگ پین میں تھوڑا سا تیل ڈالیں۔ پانی خشک ہونے پر استعمال کریں۔

22 آلو وڑے

اجزاء:

آلو	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ (ابلی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چار سے چھ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
لہسن کا نمک	تین سے چار سوت کے چمچ
[illegible]	ایک کپ

آمیزے کے لئے:

چنے	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	[illegible]

تلنے کے لئے:

تیل	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
چنے کا آٹا	دو سے تین حسب ضرورت
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

- آلوؤں کو [illegible] میں [illegible] ابال لیں۔ [illegible] کالی مرچ، [illegible] اور نمک کا [illegible] اچھی طرح [illegible] لیں۔
- چھوٹے چھوٹے [illegible] کی طرح آلوؤں سے [illegible] چنے [illegible] کے لئے فرج میں رکھ دیں۔
- آمیزے کے لئے [illegible] میں نمک، ہلدی اور کالی مرچ [illegible] میں [illegible] پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا [illegible] بنا لیں۔ اس سے [illegible] آلوؤں کو اچھی طرح لپیٹ کر رکھ دیں۔
- آلوؤں کو [illegible] میں [illegible] تلنے کے لئے تیل [illegible] گرم کریں۔ [illegible] آلوؤں کو [illegible] پانی [illegible] آمیزے میں [illegible] آلوؤں کو [illegible] تلیں۔
- [illegible] کے لئے [illegible] میں [illegible] کالی مرچ [illegible] اچھی طرح [illegible] کر کے [illegible] میں [illegible]

پریزنٹیشن:

آلوؤں کو [illegible] کے ساتھ [illegible] پیش کریں۔

ٹپ:

[illegible] کے لئے [illegible] آلوؤں میں [illegible] کے چمچ [illegible] ڈال دیں۔

23 بڑے مصالحے کے آلو

اجزاء:

چھوٹے سائز کے آلو	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	چار سے چھ کلیاں
سفید زیرہ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	حسب ضرورت
ہلدی	ایک چٹکی
پودینہ	ایک گٹھی
لیموں کا رس	تین سے چار کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

ترکیب:

- آلو ابال کر چھلکے اتار لیں اور چھیل کر ایک طرف رکھ دیں۔
- ہری مرچیں، سفید زیرہ، ہری مرچیں، پودینہ اور ہلدی کو لیموں کے رس کے ساتھ باریک پیس لیں۔
- کڑاہی یا فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ گرم کریں اور پھر تین سے چار منٹ کے لئے ابالیں۔
- ابلے ہوئے آلو اور تلنے میں ان کو اچھی طرح ملائیں اور اضافی پانی کے ساتھ ڈالڈا کوکنگ آئل پر ادھیر پکائیں۔

پریزنٹیشن:

پراٹھے یا پوریوں کے ساتھ گرما گرم پیش کریں۔

ٹپ:

لیموں کا رس ڈالنے سے پہلے ہری مرچ کو زیادہ دیر تک پکانا چاہئے۔

قیمے کی کچوریاں

خالدہ کا دستر خوان کریلیکشن

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھ چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (درمیانی سائز)	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گٹھی
لیموں کا رس	دو چمچ
میدہ	ایک کپ
تلنے کا تیل	ایک چائے کا چمچ
دہی	آدھ چائے کا چمچ
VTF (وی ٹی ایف)	تلنے کے لیے

ترکیب:

- میدے میں نمک، تیل اور دہی ڈال کر اچھی طرح گوندھ لیں۔ اس میں VTF کا چمچ ڈال کر آٹے کو اچھی طرح گوندھیں۔ اس کو ایک طرف رکھ دیں۔
- قیمے میں ادرک لہسن کا چمچ، VTF کا چمچ، درمیانی کٹی ہوئی پیاز، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، لال مرچ، ہلدی، کالی مرچ، زیرہ، نمک اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔
- پھر اس میں سے تھوڑا تھوڑا قیمہ لے کر ہاتھ میں رکھ کر دبائیں اور اچھی طرح نچوڑ کر پانی نکال دیں۔
- پھر اس کے لئے آٹے کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر ہاتھ پر رکھ کر پھیلائیں۔ درمیان میں ایک ایک چمچ قیمہ رکھ کر سموسے کی طرح بند کر دیں اور ان کو پھر دوبارہ سے گول کر لیں۔
- تلنے میں VTF کا چمچ درمیانی آنچ پر تیل میں سے پکائیں۔ اور دو تین مرتبہ پلٹ کر پکائیں۔ اس طرح یہ کچوریاں VTF کا چمچ میں کرکرا اور براؤن ہونے تک پکائیں۔
- کچوریاں تیار ہونے کے بعد ٹشو پیپر پر نکال لیں۔

پریزنٹیشن:

ہرے دھنیے کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

گندھے ہوئے میدے کو تھوڑا سا گرم کر کے پھر گوندھنے سے کچوریاں پھولی ہوئی بنیں گی۔

مین کورس کی ڈشز

25 شاہجہانی کوفتے

کوفتے کے اجزاء:

چکن کا قیمہ	ایک کلو
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
بادام پیسا ہوا	دو بڑے چمچ
سوکی مرچیں	چار سے چھ
دار چینی	آدھی چھوٹی
دھنیا	چار بڑے چمچ
پودینہ	چار بڑے چمچ
پیاز	چار بڑے چمچ
ٹماٹر	چار بڑے چمچ
تیل	
ابال پانی کے واسطے	دو جوڑا

گریوی کے اجزاء:

پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو بڑے چمچ
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر پیوری	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
دودھ	دو پاؤ
دہی (پھینٹا ہوا)	ایک پاؤ
فریش کریم	آدھی پاؤ
گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
سوکی مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھ سے آٹھ عدد
دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پاؤ

سجانے کے لئے:

فریش کریم	آدھی پاؤ
چھلے ہوئے بادام	آدھی پاؤ

کوفتے کی ترکیب:

- قیمے میں کوفتے کے تمام اجزاء اچھی طرح ملائیں اور پھر پیاز کے فرائی میں رکھ دیں۔ چھوٹے چھوٹے لمبوترے شکل کے کوفتے بنا کر گریوی تیار ہونے تک دو جوڑا فرائی کر لیں۔

گریوی کی ترکیب:

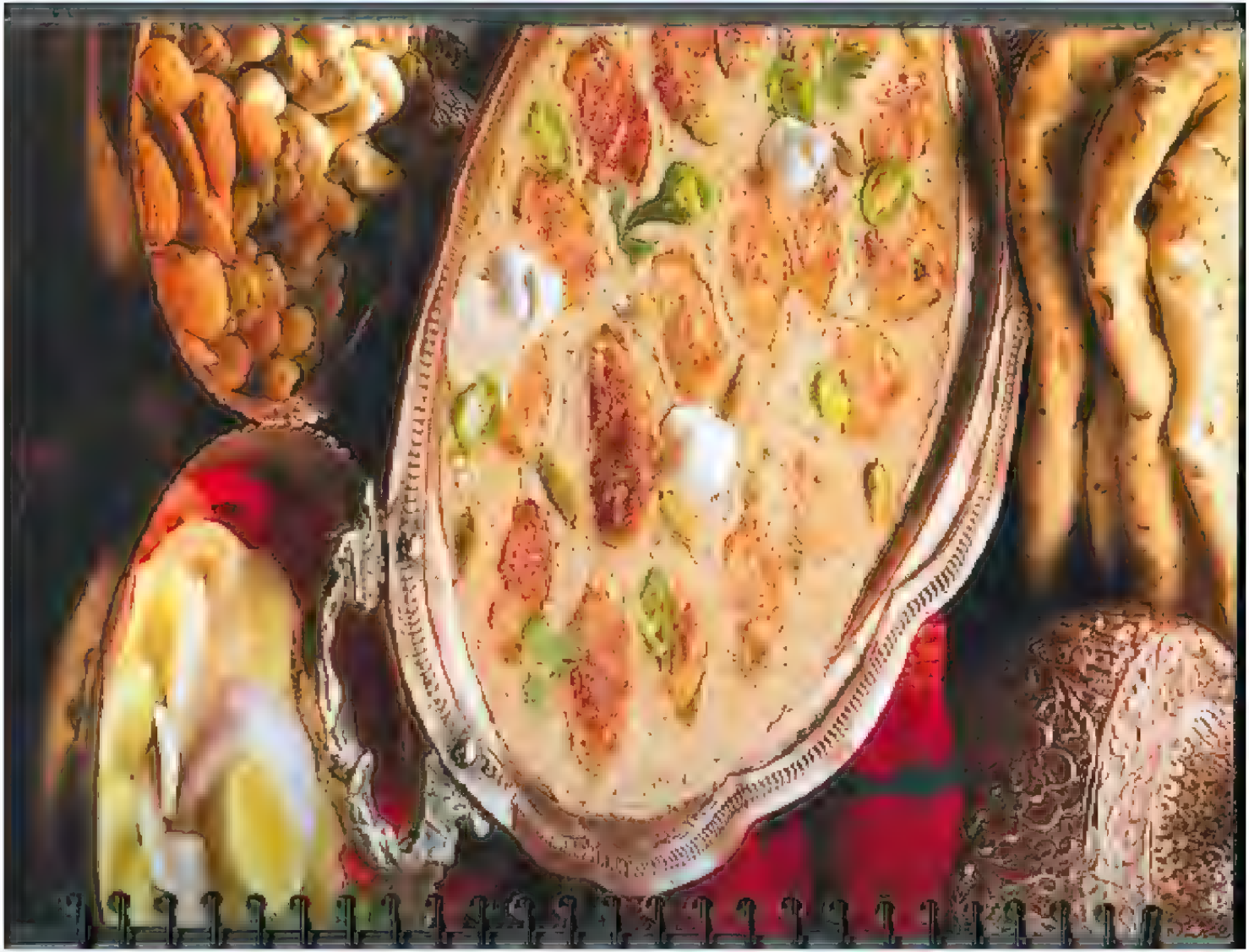
- پیاز سنہری ہونے تک فرائی کریں۔ پھر ادرک لہسن کا پیسا ہوا آدھی پاؤ مکھن گرم کر کے علیحدہ فرائی کر لیں۔ جب گلابی ہو جائے تو پیاز، ٹماٹر فرائی کر لیں۔
- ادرک لہسن، نمک، سفید مرچ، ہلدی اور دہی شامل کر کے دو سے تین منٹ تک پکائیں۔ پھر کوفتے، ڈالڈا کوکنگ آئل اور چھلے ہوئے بادام ڈال کر ڈھانپ دیں۔
- دودھ ڈال دیں اور جب ابال آ جائے تو آنچ کم کر کے ڈھکن کو چولہے سے چھوڑ کر پکنے دیں۔
- سوکی مرچیں، دھنیا اور پودینہ کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر چٹنی کے ساتھ ہرا دھنیا آدھی گٹھی (باریک کٹا ہوا) میں ملا دیں۔

پریزنٹیشن:

ڈش میں ڈالڈا کوکنگ آئل، فریش کریم اور بادام سے سجا کر اوپر سے چھوٹے چھوٹے ٹماٹر کے ٹکڑوں سے سجا دیں۔

ٹپس:

چکن کے کوفتے کو زیادہ دیر تک فرائی نہ کریں ورنہ سخت ہو جائیں گے۔



چکن منچورین

اجزاء:

چکن [illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	چوتھائی چمچ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	چار چائے کے چمچ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
[illegible]	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
[illegible]	ایک چمچ
[illegible]	ایک چمچ
[illegible]	ایک چمچ
[illegible]	چار چائے کے چمچ

سجانے کے لئے:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible] sizzler plate [illegible]

سرو کرنے کا طریقہ:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

27 چکن بریانی

اجزاء:

چکن	[illegible]
چاول	[illegible]
ادرک لہسن پسا ہوا	[illegible]
نمک	حسب ذائقہ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

[illegible]

ڈالڈا

28 بہاری چکن

اجزاء:

[illegible]	ایک کلو
[illegible]	ایک سے دو کپ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک سے دو کپ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک سے دو کپ
[illegible]	ایک سے دو کپ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپس:

[illegible]

29 چکن سیخ کباب

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	ایک کلو
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چوتھائی کپ
[illegible]	ایک چوتھائی کپ
[illegible]	چوتھائی
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چوتھائی کپ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چوتھائی کپ
[illegible]	چوتھائی
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

[illegible]

30 مرغ چھولے

اجزاء:

چنے	ایک کپ
خلیہ پتے (باریک کٹے)	ایک پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
ہلدی	دو چائے کے چمچے
لال مرچ پاؤڈر	تین چائے کے چمچے
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کے چمچے
دھنیا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
خشک انار دانہ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا VTF گھی	آدھی پیالی

سجاوٹ کے لئے:

ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی

ترکیب:

- ایک پتیلی میں ڈالڈا VTF گھی کو درمیانی آنچ پر رکھ کر تین منٹ کے لئے گرم کریں اور پھر پیاز کو سنہرا فرائی کریں۔
- پھر ادرک لہسن اور کالی مرچ ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں اور خلیہ ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ اچھی طرح تل جائیں۔
- نمک، دھنیا پاؤڈر، ہلدی اور چنے ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ان سے خوشبو آنے لگے۔
- پھر ڈال کر دو پیالی پانی ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ تک پکائیں۔

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

ذائقوں کو ابالنے کے لئے انہیں اچھی طرح بھونیں اور پھر کا چمچ [illegible] ڈال کر [illegible] پھر ان میں سے چار [illegible] صاف پانی ڈال کر [illegible] پریزنٹیشن کے اچھی طرح نکال پائیں۔

ڈالڈا

31 چکن جلفریزی

اجزاء:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ڈالڈا کوکنگ آئل	[illegible]

سجانے کے لئے:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

32 انڈین چکن کری

اجزاء:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

33 میکسیکن چکن

ڈالڈا کا دستر خوان ریسپیز

اجزاء:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

سجانے کے لیے:

[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

34 چکن کڑاہی

اجزاء:

چکن (ہڈی والا)	ایک کلو
[illegible]	[illegible]
ادرک لہسن پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
ہلدی (پسی ہوئی)	[illegible]
[illegible]	پانچ سے چھ
مرچ (پسی ہوئی)	آدھی چائے
[illegible]	ایک کھانے کا چمچ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	ایک کھانے کا چمچ
[illegible]	ایک [illegible]
[illegible]	آدھی چائے

[illegible]:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	آدھی چائے

ترکیب:

- [illegible] میں [illegible] تیل کو چار سے پانچ منٹ درمیانی آنچ پر [illegible] ہلاتے ہوئے [illegible] ایک منٹ [illegible] بھون لیں اور [illegible] حسب ذائقہ [illegible]
- [illegible] ہلدی اور مرچ ڈال کر دو سے تین منٹ تک آنچ چلائیں اور [illegible] تیل میں [illegible]
- اچھی طرح [illegible] اس میں شامل کریں اور [illegible] تیل [illegible] پکائیں
- پھر [illegible] ڈال کر اچھی طرح [illegible] درمیانی آنچ پر [illegible] پکائیں [illegible] تک [illegible]
- [illegible] ہرا دھنیا [illegible] ہرا دھنیا [illegible] سے [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible] ہوئے [illegible]

ٹپ:

[illegible] کے [illegible] کا [illegible] ذائقہ [illegible] آنچ پر پکائیں [illegible] اچھی [illegible]

35 چٹ پٹا فرائیڈ چکن

اجزاء:

چکن (ہڈی والی)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ (کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ (مرچ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
ہلدی (ہلدی پاؤڈر)	ایک چائے کا چمچ
دھنیا (ہرا دھنیا)	ایک چائے کا چمچ
میدہ	2 پاؤ
کارن فلور	ایک پاؤ
تلنے کے لئے آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چکن کو اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں۔
- میدہ، کارن فلور، نمک، لہسن، لال مرچ، کالی مرچ، دھنیا اور ہلدی کو اچھی طرح ملا لیں۔
- میدہ اور کارن فلور کے آٹے کو چکن میں حسب ضرورت ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنا لیں۔ یہ پیسٹ ایک جیسا رکھیں۔
- چکن کو پیسٹ میں اچھی طرح ڈبو کر چار سے چھ گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ فریج سے نکال کر ہلکے سے میدے میں اچھی طرح رول کرتے ہوئے اس سے زیادہ وقت کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
- کڑاہی میں تلنے کا آئل گرم کریں۔ پھر آنچ ہلکی کر کے چکن کو درمیانی آنچ پر گولڈن فرائی کر لیں۔

پریزنٹیشن:

گرم گرم چٹ پٹا فرائیڈ چکن coleslaw کے ساتھ پیش کریں۔ coleslaw کے لئے ایک پیالی میونیز میں ایک کھانے کا چمچ پیلی مرچ، ایک کھانے کا چمچ سرکہ اور ایک چائے کا چمچ نمک ملا لیں۔

ٹپ:

چکن کو جلد فرائی کرنے کے لئے فرائنگ سے پہلے اسے ہلکی آنچ پر تل لیں۔

36 جھٹ پٹ چکن مصالحہ

اجزاء:

چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک [illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک [illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک [illegible]
[illegible]	ایک [illegible]
[illegible]	ایک [illegible]
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

[illegible]	حسب ضرورت
[illegible]	حسب ضرورت

ترکیب:

- [illegible] کافی مرچ اور [illegible] کا کر [illegible] سے [illegible] سے [illegible] رکھ لیں
- [illegible] ڈالڈا کوکنگ آئل کو [illegible] میں [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] ڈال [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible] سے [illegible] سے [illegible] [illegible]

ٹپ:

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

37 افغانی بریانی

اجزاء:

[illegible]	[illegible]
چاول	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

سجانے کے لئے:

[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

38 چکن بانڈی

اجزاء:

[illegible]	ایک کلو
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ڈالڈا کوکنگ آئل	[illegible]

سجانے کے لئے:

[illegible]	ایک ٹولی
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

39 چکن چاؤمن

اجزاء:

[illegible]	[illegible] 200 گرام
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ڈالڈا کوکنگ آئل	[illegible]

سجانے کے لئے:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

چکن ود مشروم

اجزاء:

[illegible]	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ڈالڈا کوکنگ آئل	[illegible]

سجانے کے لئے:

[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

[illegible]

چکن فرائیڈ رائس

ڈالڈا کا دستخط خزانہ گرلڈ ایڈیشن

اجزاء:

چاول	ایک کلو
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چوتھائی
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چوتھائی
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چوتھائی
[illegible]	ایک چوتھائی
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

سجانے کے لئے:

[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

42 چکن بریسہ

اجزاء:

چکن (بونے والی ہوئی)	ایک کلو
[illegible]	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
[illegible]	دو کھانے کے چمچ
[illegible]	دو عدد درمیانی
[illegible] (باریک کٹی ہوئی)	چوبیس عدد
[illegible]	ایک کھانے کا چمچ
[illegible]	ایک کھانے کا چمچ
[illegible]	[illegible]

سجانے کے لئے:

[illegible] (باریک کٹی ہوئی)	حسب ضرورت
[illegible] (باریک کٹی ہوئی)	حسب ضرورت

ترکیب:

- [illegible] ایک سے [illegible] کے لئے ایک [illegible] میں [illegible] پانی میں بھگو دیں۔ پھر [illegible] اچھی طرح [illegible]
- [illegible] درمیانی آنچ پر [illegible] میں [illegible] کرتے رہیں [illegible]
- [illegible] ڈال کر [illegible] کر دیں اور [illegible] مرچیں [illegible] اور [illegible] شامل کر دیں۔ اچھی طرح [illegible] کر [illegible] پانی [illegible] ہونے تک پکائیں
- [illegible] میں [illegible] شامل کریں۔ [illegible] میں [illegible] کے لئے [illegible] پر (۲۰ منٹ) پکائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

[illegible] اور سرخ مرچیں چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

[illegible] کے لئے [illegible] اور [illegible] ہوتے وقت [illegible] کی [illegible] ایک [illegible] اور [illegible] پانی [illegible] کریں۔

42 چکن بریسہ

اجزاء:

[illegible]	ایک کلو
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
سرخ مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھ سات عدد
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
[illegible]	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

[illegible]	[illegible]
سرخ مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	[illegible]

ترکیب:

- [illegible] ایک ایک [illegible] ایک [illegible] میں [illegible] اچھی طرح گلائیں
- [illegible] درمیانی آنچ پر [illegible] آئل [illegible] سے [illegible] فرائی کریں
- ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ [illegible] فرائی کریں اور چکن، ہری مرچیں، کالی مرچ اور [illegible] ڈال کر [illegible] طرح [illegible] آنچ پر چکن کا پانی [illegible] میں
- چکن میں [illegible] ملا کر [illegible] ڈال کر [illegible] آنچ پر (ڈھک کر) پکائیں اور [illegible] سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ڈش اور ہری مرچیں [illegible] کر [illegible] پیش کریں۔

ٹپ:

[illegible] ڈالڈا [illegible] کے لئے چکن اور [illegible] حالت [illegible] ہو [illegible] ایک [illegible] میں [illegible] چکن [illegible] شامل [illegible]

43 عربک رائس

اجزاء:

[illegible]	ایک کپ
چاول (ترجیحاً باسمتی)	ایک کپ
[illegible]	حسب ذائقہ
[illegible]	ایک کھانے کا چمچ
[illegible]	ایک کھانے کا چمچ
[illegible]	چوتھائی کھ
[illegible]	چوتھائی کھ
[illegible]	ایک سے دو
[illegible]	تین سے چار
[illegible]	دو
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible] پر تھوڑے سے [illegible] اور [illegible] ڈالیں [illegible]
- [illegible] اور [illegible] کرنے [illegible] طرح [illegible] اور [illegible] چمچ کا [illegible] [illegible] چھوڑ دیں۔
- پانی [illegible] ہونے پر چاول [illegible] اور چولہے سے [illegible] پانی [illegible] پانی [illegible] پانی [illegible] ہونے [illegible]
- [illegible] اور [illegible] پانی [illegible] ہونے تک پکائیں۔ [illegible] اور [illegible] پانی [illegible] پکا لیں۔

پریزنٹیشن:

[illegible] طرح [illegible] اور [illegible] کے ساتھ [illegible] پریزنٹ کریں۔

ٹپ:

[illegible] کی صورت میں [illegible] اور [illegible] کے [illegible] استعمال کریں۔

44

موتی پلاؤ

اجزاء:

[illegible]

کوفتوں کے لئے

[illegible]

گریوی کے لئے

[illegible]

سجانے کے لئے

[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

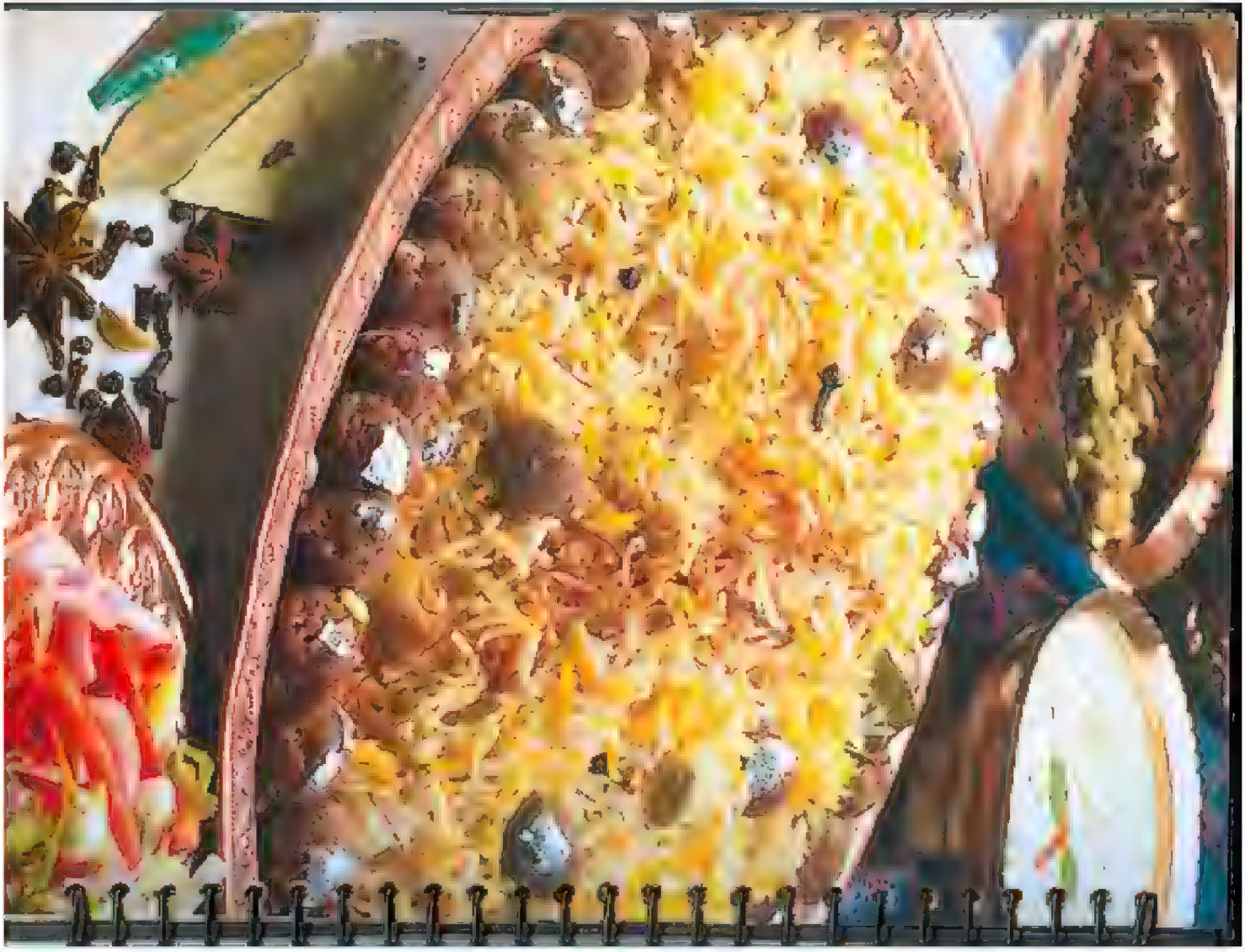
[illegible]

ٹپ:

[illegible]

[illegible]

ڈالڈا



45 نرگسی کوفتے

کوفتے کے اجزاء:

قیمہ	ایک کلو
[illegible]	ایک [illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک [illegible]
[illegible]	تین سے چار
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

گریوی کے اجزاء:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چوتھائی
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چوتھائی
[illegible]	ایک [illegible]
[illegible]	آدھی چوتھائی
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	ایک [illegible]
[illegible]	ایک پیالی
[illegible]	**آدھی پیالی**

سجانے کے لئے:

[illegible]	تین سے چار
[illegible]	[illegible]

کوفتے کی ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]

گریوی کی ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

نوٹ:

1. [illegible]
2. [illegible]

46 آلو گوشت

اجزاء:

گوشت	ایک کلو
آلو (چھلے ہوئے)	آدھا کلو
ادرک لہسن پیسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر	چار عدد
ہلدی (پاؤڈر یا کچی ہلدی)	تین عدد درمیانی
دہی	ایک پاؤ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
گرم مسالہ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچ کٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	تین چار چمچ
ہرا دھنیا (کٹا ہوا)	آدھی گڈی
الائی کوکنگ آئل	آدھا پاؤ

بگھار کے لیے

پیاز (کٹی)	آدھا پاؤ
الائی کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- ادرک لہسن، ٹماٹر، لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی، گرم مسالہ کو دہی اور نمک کے ساتھ اچھی طرح ملائیں اور گوشت پر لگا کر ڈھکنے سے ڈھک دیں۔
- مصالحے کے گوشت میں آدھی پیاز، آدھا آلو شامل کر دیں۔ پھر ہانڈی میں ڈال کر درمیانی آنچ پر آدھے گھنٹے تک پکائیں۔
- آدھا ابال کر دو پیالی پانی ڈال دیں اور اچھی طرح ملا کر آلو گلنے تک پکائیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔
- بگھار لگانے کے لئے فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ الائی کوکنگ آئل گرم کریں۔ پیاز کو سنہرا ہونے تک تل کر اس میں ملا دیں۔ پھر سالن پر ڈال دیں اور بگھار گوشت کے اوپر ڈال دیں۔
- گوشت دو پانی سے سات منٹ تک ہلکی آنچ پر (دم پر) پکائیں اور چولہے سے اتار دیں۔

پریزنٹیشن:

اسے ابلے چاول اور سلاد کے ساتھ پیش کریں۔
سلاد بنانے کے لئے پیاز، ٹماٹر اور کھیرا ایک ایک عدد لے کر باریک کاٹ لیں۔ اس میں باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور تھوڑا سا کالا نمک ملا کر ڈھکنے میں پیش کریں۔

ٹپ:

سالن کو ہمیشہ ہلکی آنچ پر پکائیں۔ اس طرح آلو اچھی طرح گل جاتے ہیں۔

47 جنجر بیف

اجزاء:

[illegible]	ایک کلو
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چوتھائی
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چوتھائی
[illegible]	ایک چوتھائی
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک کھانے کا چمچ
[illegible]	ایک چوتھائی
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	آدھی پوری

سجانے کے لئے:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک عدد

ترکیب:

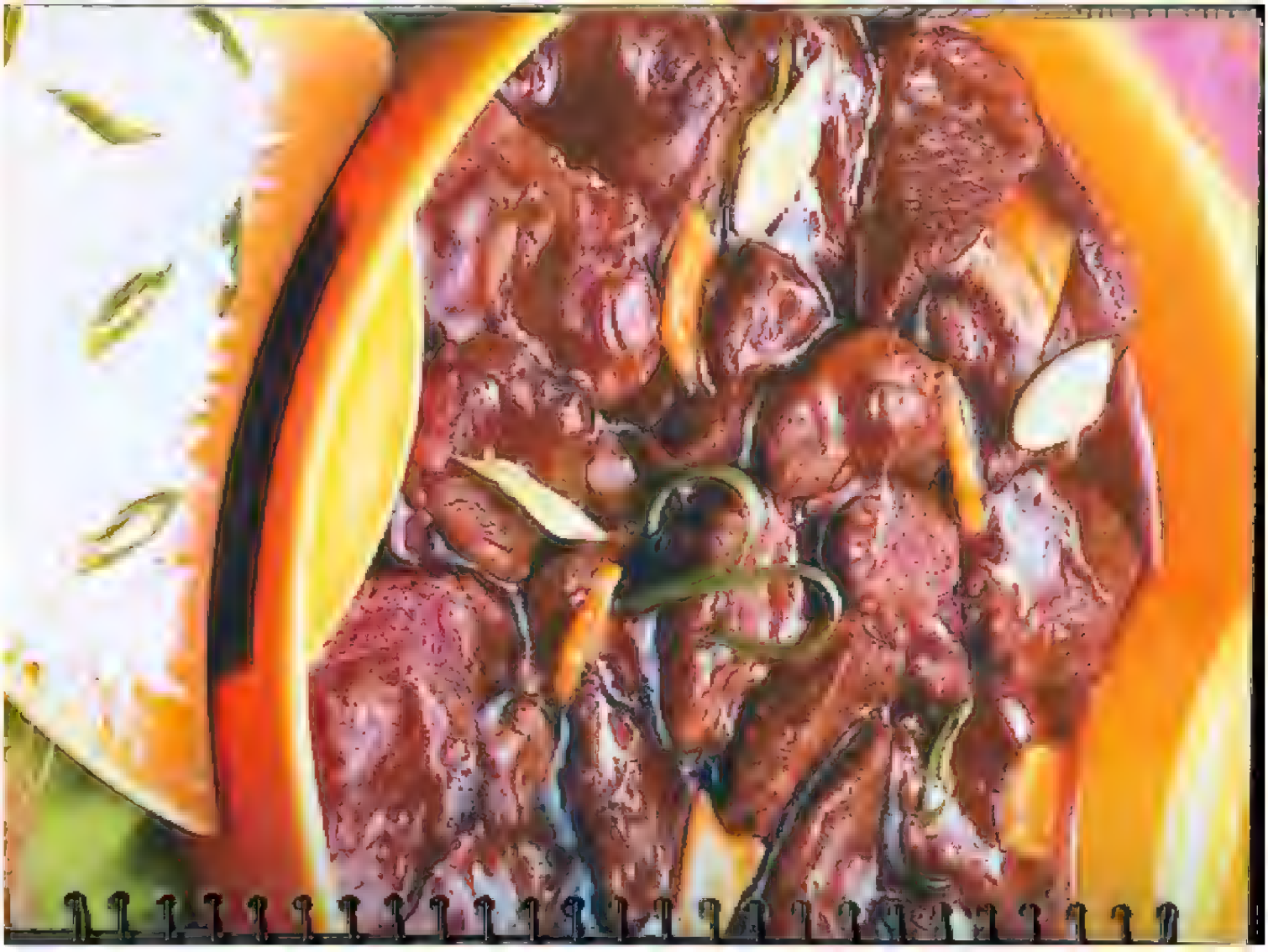
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]



48 شاہی رژالہ

اجزاء:

گوشت	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پیسا ہوا	دو کھانے کے چمچے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو بڑے درمیانی
دہی	دو پیالے
ٹماٹر	چار سے آٹھ بڑے
چھوٹی الائچی	چار سے آٹھ بڑے
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر	چار کھانے کے چمچے
ہری مرچیں	چار سے چھ
گرم مسالہ	چار کھانے کے
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

سجانے کے لئے:

ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	حسب پسند
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	حسب پسند
ہرا پودینہ (باریک کٹا ہوا)	حسب پسند
چھوٹی الائچی	حسب پسند

ترکیب:

- ہانڈی میں گوشت کو نمک اور ادرک لہسن کے ساتھ ہلکی آنچ پر خشک کرلیں اور پکائیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔
- اس دوران پیاز، ہری مرچیں اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر گوشت کے ساتھ ہی ایک طرف رکھ دیں۔
- ایک علیحدہ ہانڈی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر رکھ کر تیل خشک کرنے کے لئے ہلکا سا گرم کریں۔ اور اس میں پیاز کو بھون کر اس میں ٹماٹر، ہری مرچیں کے تیل میں علیحدہ سے فرائی کرلیں۔
- پیاز والی ہانڈی میں گوشت اس طرح ڈالیں کہ تیل اوپر آجائے۔ اس میں نمک اور سفید مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر گوشت کو پکنے دیں۔
- پکا ہوا گوشت ڈال کر آخر سے دس منٹ کے لئے خشک کرلیں۔ آنچ ہلکی ہو (دم پر) پکائیں۔

پریزنٹیشن:

ہری مرچیں، ہرا دھنیا، ہرا پودینہ اور چھوٹی الائچی سے سجا کر گرم گرم سرو کریں۔

ٹپ:

کوشش کریں ہمیشہ اچھی کوالٹی کا استعمال کریں۔ کوکنگ آئل کو گرم ہونے کی صورت میں جلنے میں کڑواہٹ آجاتی ہے۔

بہاری کباب

اجزاء

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ڈالڈا کوکنگ آئل	[illegible]

ترکیب

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن :

[illegible]

ٹپ :

[illegible]

[illegible]

مصالحے دار چانپیں

[illegible]

اجزاء:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
نمک	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ڈالڈا VTF [illegible]	[illegible]

سجانے کے لئے:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible] VTF [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

[illegible]

51 بڑے مصالحے کی بریانی

اجزاء:

گوشت	ایک کلو
چاول	ایک کلو
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک کپ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چائے
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چائے
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ڈالڈا VTF یا گھی	ایک پیالی

سلاد کے لئے:

[illegible]	حسب ذائقہ
[illegible]	حسب ذائقہ
[illegible]	حسب ذائقہ
[illegible]	حسب ذائقہ

ترکیب:

- [illegible] گوشت [illegible] ہلدی [illegible] ادرک [illegible] ایک [illegible] ڈالڈا VTF [illegible] ڈال دیں اور [illegible] رکھیں۔
- چاول [illegible] مصالحے [illegible] ڈالیں۔ [illegible] ڈال کر [illegible] ڈال دیں۔
- [illegible] ڈالڈا VTF [illegible] ڈالیں۔
- [illegible] چاول [illegible] ڈالیں۔ [illegible] پکائیں۔

پریزنٹیشن:

[illegible] طرز [illegible] ڈالیں اور [illegible] پیش کریں۔

ٹپ:

چاولوں کو [illegible] ہوئے پودینے کی چند پتیاں اور [illegible] ڈالنے سے [illegible] ہو جاتا ہے۔

52 شب دیگ

اجزاء:

گوشت	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پیسا ہوا	دو کھانے کے چمچے
تلی ہوئی پیاز	آدھی پیالی
دال مونگ دھلی ہوئی	دو کھانے کے چمچے
دال ماش دھلی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
ٹماٹر	ایک سے دو
ہری مرچ	ایک سے دو
ثابت	آدھی کلو
گاجر	آدھی کلو
دالچینی، لونگ، سبز الائچی	تین چار تولے

سجانے کے لئے:

ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی

ترکیب:

- ہانڈی میں [illegible] گوشت [illegible] ہلکی آنچ پر پکائیں۔ [illegible] ہانڈی [illegible] ڈال کر [illegible] چاہیں۔
- گوشت [illegible] کے [illegible] تلی ہوئی پیاز اور [illegible] ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔
- [illegible] ڈال کر [illegible] پانی میں [illegible] پانی جلائیں۔
- [illegible] گوشت میں ڈال کر اچھی طرح [illegible] ہلکی آنچ [illegible]
- [illegible] پر [illegible] چاہیں [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible] ادرک چھڑک کر [illegible]

ٹپ:

[illegible]

گولا کباب

اجزاء:

قیمہ	ایک کلو
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
نمک	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ڈالڈا کنگ آئل	[illegible]

سجانے کے لئے:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

[illegible]

ڈالڈا
جب ماما ڈالڈا ڈالتی

54 نہاری

اجزاء:

[illegible]	ایک کلو
[illegible]	ایک کلو
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک [illegible]
[illegible]	ایک [illegible]
[illegible]	ایک [illegible]
[illegible]	ایک [illegible]
[illegible]	ایک [illegible]
[illegible]	ایک [illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک [illegible]

سجانے کے لئے:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

[illegible]

ڈالڈا

55 اچار گوشت

اجزاء:

گوشت	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پیسٹ	دو چائے کے چمچ
پیاز [illegible]	تین عدد درمیانی
دہی	ایک پاؤ
[illegible]	تین عدد درمیانی
[illegible]	ایک چائے کے چمچ
[illegible]	ایک چائے کے چمچ
[illegible]	ایک چائے کے چمچ
[illegible]	ایک چائے کے چمچ
[illegible]	ایک چائے کے چمچ
[illegible]	ایک چائے کے چمچ
[illegible]	ایک چائے کے چمچ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

سجانے کے لئے:

[illegible]	تین سے چار عدد
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

مٹن اسٹو

اجزا:

بکرے کا گوشت	ایک کلو
نمک	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ہرا دھنیا	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
تیز پات	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
پانی	[illegible]
ڈالڈا کوکنگ آئل	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

[illegible]

قیمہ کی چٹنی

اجزاء:

قیمہ	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن ادرک پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
[illegible]	[illegible]
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	دو کھانے کے چمچ
[illegible]	[illegible]
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گڈی
[illegible]	آدھی گڈی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	[illegible]
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کپ

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

[illegible] amlight [illegible]

اجزاء:

[illegible]	ایک کلو
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	ایک بوند
[illegible]	ایک سالن کا چمچ
[illegible]	ایک [illegible]
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	[illegible]
ڈالڈا VTF بناتی	[illegible]

سجاوٹ کے لئے:

[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible] پانی میں گھول کر [illegible]
- [illegible] ڈالڈا VTF بناتی کو درمیانی آنچ پر [illegible] سے چار منٹ تک پکا کر [illegible] مصالحے [illegible] ڈال کر [illegible]
- پھر ادرک لہسن ڈال کر ایک منٹ [illegible] ڈال کر [illegible]
- [illegible] میں [illegible] ڈال کر [illegible]
- [illegible] پانی [illegible] کر [illegible] ڈال کر [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

چٹ پٹے گردے

اجزاء:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
[illegible]	آدھا چوتھائی چائے کا چمچ
[illegible]	ایک چٹکی
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ڈالڈا کوکنگ آئل	[illegible]

ترکیب:

- [illegible] پانی میں [illegible] ڈالیں [illegible] پانی میں [illegible]
- [illegible] آدھا [illegible] ڈالیں [illegible]
- [illegible] ہری مرچ [illegible] ڈالیں [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

60 بیف کھاؤسے

اجزاء:

[illegible]	ایک پاؤ (200 گرام)
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

ناریل کی کڑی:

ناریل کا [illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

بھنا ہوا گوشت:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ڈالڈا کوکنگ آئل	[illegible]

سجاوٹ کے لئے:

[illegible] ڈالڈا [illegible] آئل [illegible]

ترکیب:

- [illegible] ایک [illegible] ہوئی [illegible] میں [illegible] ہوا [illegible] اچھی طرح [illegible] پانی نکال [illegible] اور اس میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔
- [illegible] ناریل [illegible] ناریل [illegible] میں اچھی طرح [illegible] اور [illegible] شامل کر دیں۔ [illegible] میں [illegible] اور [illegible] شامل کر دیں۔
- [illegible] گوشت [illegible] میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل [illegible] پانی [illegible] دیں۔
- [illegible] میں [illegible] ہوا [illegible] میں [illegible] اچھی طرح [illegible] ہوا [illegible] گوشت [illegible] اچھی طرح [illegible]
- [illegible] پانی [illegible] گوشت [illegible] میں [illegible] ملا دیں۔

پریزنٹیشن:

[illegible] میں [illegible] گوشت [illegible] ڈالڈا [illegible] آئل [illegible] ہوئی [illegible] سے [illegible] کر [illegible] کر [illegible] دیں۔

ٹپ:

[illegible] ڈالڈا [illegible] ڈالڈا [illegible] آئل [illegible] دیں۔

61 دَم کے پسندے

اجزاء:

پنڈے	ایک کلو
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک [illegible]
[illegible]	ایک [illegible]
[illegible]	ایک [illegible]
[illegible]	ایک چائے
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک [illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible] VTF	[illegible]

سجاوٹ کے لئے:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible] VTF [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

62 قیمے کے کٹلٹس

اجزاء:

قیمہ	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	آدھ کلو
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	آدھی پیالی
[illegible]	چار سے چھ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک پیالی
[illegible]	تلنے کے لئے

ترکیب:

- [illegible] قیمے کے ساتھ [illegible] ہلدی مرچ اور [illegible] ڈال کر [illegible] قیمے کا پانی خشک ہو جائے۔
- قیمے کو اچھی طرح [illegible] میں [illegible] پانی میں [illegible] پھر [illegible] کے لئے الگ رکھ دیں۔
- [illegible] میں [illegible] میں [illegible] قیمے کے [illegible] کے لئے رکھ دیں۔
- [illegible] آنچ پر [illegible] اور کٹلٹس کو [illegible] تل کر نکال لیں۔
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible] قیمے کے ساتھ [illegible] جا سکتے۔

اجزاء:

لزانیا نوڈلز	ایک پیکٹ (200 گرام)
لال مرچ (کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	چار کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

قیمے کے اجزاء:

قیمہ	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
کالی مرچ (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا	دو پتیاں
تیل	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

وائٹ ساس کے اجزاء:

مکھن یا مارگرین	تین کھانے کے چمچ
میدہ	تین کھانے کے چمچ
دودھ	تین پیالی
چیڈر چیز (گرے)	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
چینی	ایک چائے کا چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

- لزانیا کی نوڈلز کو اچھی طرح نمک ملے پانی میں ابال لیں۔ نوڈلز میں ڈالنے سے پہلے تھوڑا پانی ضرور ڈالیں۔
- قیمہ بنانے کے لئے تمام اجزاء قیمے میں مل کر رکھ دیں پھر قیمے کا پانی خشک ہونے اور تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں۔
- وائٹ ساس بنانے کے لئے پین میں مکھن گرم کریں۔ میدہ ڈال کر چند منٹ تک بھونیں۔ دودھ تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالتے رہیں۔ گاڑھا ہونے پر اس میں نمک، سفید مرچ، چینی، چائنیز نمک اور چیڈر چیز ملا کر ساس تیار کریں۔
- ایک ٹرے میں دو چمچ ساس ڈالیں۔ اس پر نوڈلز کی تہہ لگائیں۔ پھر اس پر تھوڑا سا قیمہ، پھر ساس ڈالیں۔ تھوڑی سی ساس میں لال مرچ پسی ہوئی ساس ڈالیں اور اس پر چیڈر چیز ڈالیں۔ پھر اوپر دوسرے میں بنانے کے لئے نوڈلز کی تہہ لگائیں۔ اس پر ساس ڈالیں۔ اسی طرح تین تہہ مکمل کریں۔
- اوون کو 200 ڈگری پر پری ہیٹ کریں۔ پھر ٹرے کو اوون میں رکھ کر 15 سے 20 منٹ تک بیک کریں یا جب تک کہ اوپر سے گولڈن براؤن ہو جائے۔

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر پورا کا پورا ٹرے ٹیبل پر پیش کریں۔

ٹپ:

لزانیا بنانے سے پہلے چیڈر چیز کو پیس کر رکھ لیں۔

افغانی کباب ٹماٹو گریوی کے ساتھ

اجزاء:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

سجانے کے لئے:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

65 مصالحے دار ران

اجزا :

[illegible]	[illegible]
نمک	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب :

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن :

[illegible]

ٹپ :

[illegible]

[illegible]

66 ملائی کباب

اجزاء:

[illegible]	ایک کلو
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ڈالڈا کوکنگ آئل	[illegible]

سجانے کے لئے:

[illegible]	حسب ضرورت

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

[illegible]

جھینگے اور پنیر کی کڑاہی

اجزاء:

جھینگے	ایک کلو
[illegible]	200 گرام
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	پانچ سے چھ درمیانے
[illegible]	تین سے چار
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک سے دو کپ
[illegible]	آدھا کپ
[illegible]	ایک چوتھائی کپ
[illegible]	ایک سے دو کپ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	آدھا چوتھائی کپ
[illegible]	آدھی پیالی

سجانے کے لیے:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

کوکونٹ فِش کری

اجزاء:

مچھلی (بڑے ٹکڑے)	ایک کلو
[illegible]	ایک چوتھائی کپ
نمک	حسب ذائقہ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ڈالڈا کوکنگ آئل	[illegible]

سجانے کے لئے:

[illegible]	حسب ذائقہ
[illegible]	حسب ذائقہ

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

جھینگے کا پلاؤ

اجزاء:

جھینگے	[illegible]
[illegible]	[illegible]
نمک	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
دالڈا کوکنگ آئل	[illegible]

سجانے کے لیے:

[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

[illegible]

70 بڑے مصالحے کی مچھلی

اجزاء:

بڑی مچھلی	ڈیڑھ کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	چار سے چھ جوے
تیل	دو سو گرام
گرم مصالحہ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	تین کھانے کے چمچ
تازہ ناریل (قتلے میں)	چار کھانے کے چمچ
کڑی پتا	پانچ سے چھ
ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد
چاول آٹا	آدھ پاؤ
لیموں کا رس	چار سے چھ کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

ترکیب:

- پانی میں نمک اور ایک کھانے کا چمچ ہلدی ملا کر مچھلی میں میں دھو لیں۔ مچھلی پر دو سے تین کھانے کے چمچ لیموں کا رس اچھی طرح لگائیں اور پھر اچھی طرح ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ اس دوران مصالحہ تیار کر لیں
- ناریل کو کسی ہوئی ہلدی، ہری مرچیں اور سوکھے کے ساتھ چند منٹ پیس لیں۔ پھر اس میں نمک اور گرم مصالحہ ملا کر رکھ لیں
- ہنڈی میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر پانی آنچ پر دو منٹ گرم کریں اور پھر مصالحہ ڈال کر اچھی طرح بھونیں کہ تیل علیحدہ ہونے لگے۔ پھر چوتھے حصے تازہ کٹے ہوئے کاری ہوئے مصالحہ تیار کر لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں۔ مچھلی کو ہلکا سنہرا ہونے تک فرائی کر کے نکال لیں
- فرائی کی ہوئی مچھلی میں ایک سے دو منٹ کے لئے ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر مچھلی کو اس میں رکھیں۔ اوپر سے پکا ہوا مصالحہ چھڑک کر ڈال دیں
- کڑی پتا ڈال کر چار سے پانچ منٹ کے لئے ڈھانپ کر پکائیں۔ آخر میں لیموں کا رس چھڑک دیں

پریزنٹیشن:

احتیاط سے مچھلی کو شکل کی شکل میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

تازہ ناریل نہ ہونے کی صورت میں ناریل میں سے چوتھائی حصہ پانی میں شوربے میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اجزاء:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

سجانے کے لیے:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

مچھلی کے اجزاء:

مچھلی [illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

آمیزہ بنانے کے اجزاء:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ذائقہ کوکنگ آئل	[illegible]

ساس کے اجزاء:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
مچھلی کی [illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ذائقہ کوکنگ آئل	[illegible]

سجانے کے لئے:

[illegible]	[illegible]

مچھلی کی ترکیب:

- [illegible]

آمیزے کی ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]

ساس کی ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

مچھلی کے اجزاء:

- مچھلی کے ٹکڑے [illegible]
- نمک
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

ٹارٹر ساس کے اجزاء:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

مچھلی کی ترکیب:

- مچھلی [illegible] seasoned flour [illegible]
- [illegible]

ٹارٹر ساس کی ترکیب:

[illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible] seasoned flour [illegible]

74 پران ٹیمپورہ

اجزاء:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

آپ کے لئے:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

تھائی فِش کٹلس

اجزاء:

مچھلی [illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ذائقہ کے لئے نمک	[illegible]

سجانے کے لئے:

[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- مچھلی [illegible]
- [illegible]
- مچھلی [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

76 بگھارے بینگن

بینگن کے اجزاء:

[illegible]

گریوی کے اجزاء:

[illegible]

سجاوٹ کے لئے:

[illegible]

بینگن کی ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

گریوی کی ترکیب:

- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

77 قیمہ بھرے کریلے

اجزاء:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک عدد
[illegible]	ایک عدد درمیانی
[illegible]	ایک عدد
[illegible]	ایک عدد
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک پاؤ
[illegible]	ایک عدد
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

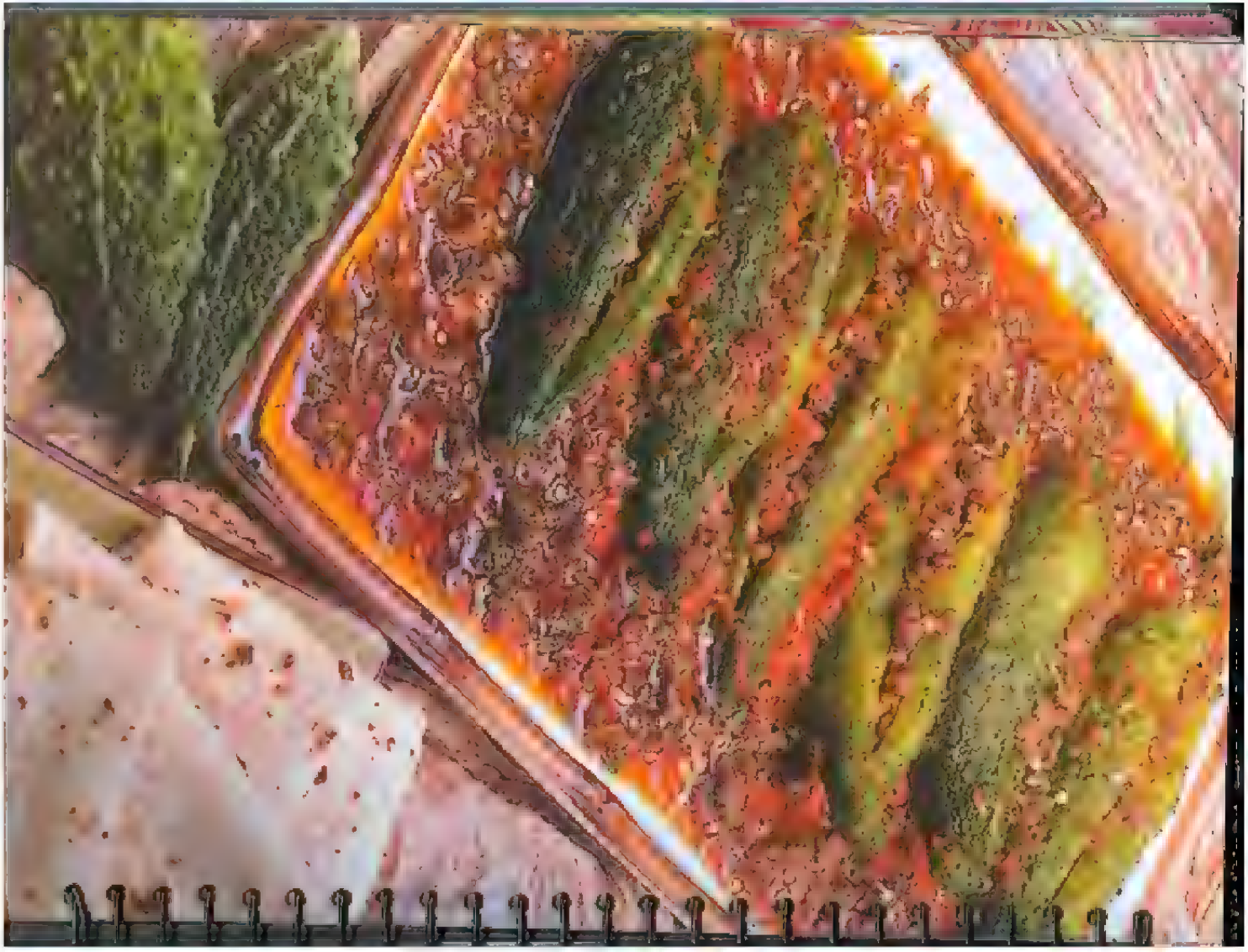
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]



دہی کی کڑھی

کڑھی کے اجزاء:

دہی	آدھا کلو
بیسن	آدھی پاؤ
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک چمچ
دھنیا مرچ باریک کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

پکوڑوں کے اجزاء:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	آدھا چائے کا چمچ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	تلنے کے لئے

تڑکے کے اجزاء:

[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	آدھا چائے کا چمچ
[illegible]	چار سے چھ عدد
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	آدھی پاؤ

کڑھی کی ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پکوڑوں کی ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]

تڑکے کی ترکیب:

- [illegible]

پریزنٹیشن:

کڑھی پر ہرا دھنیا چھڑک دیں اور بھنے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

[illegible]

کھٹا دالچہ

اجزاء:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

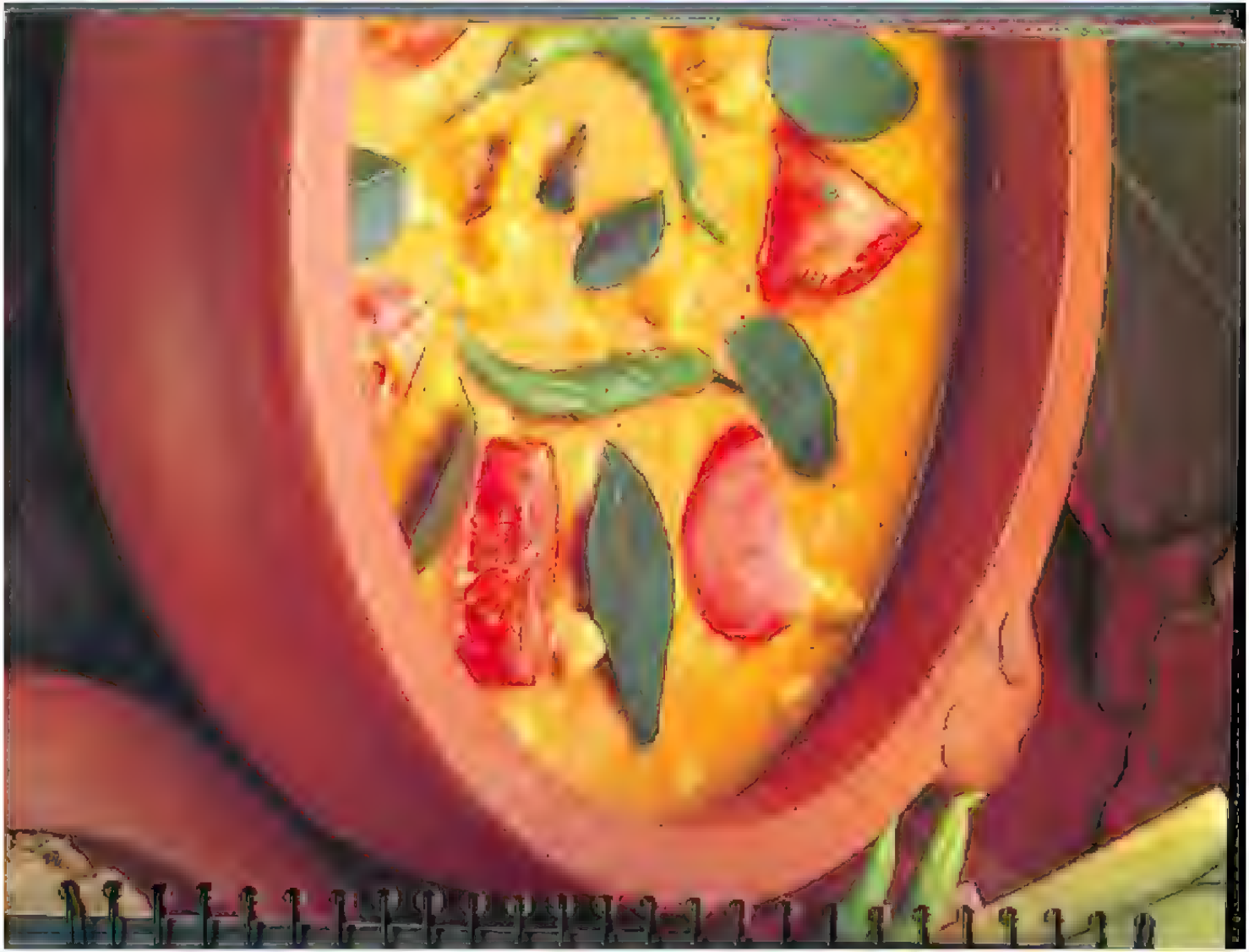
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]



80 کھڑے مصالحے کی ماش کی دال

اجزاء:

ماش کی دال	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چوتھائی
[illegible]	ایک چوتھائی
[illegible]	آدھ چوتھائی
[illegible]	[illegible]
[illegible]	ایک چوتھائی
[illegible]	چار سے آٹھ
[illegible]	چار
[illegible]	چار چھوٹے
[illegible]	چار چھوٹے

سجاوٹ کے لئے:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

بھری ہوئی بھنڈیاں

اجزاء:

بھنڈیاں	آدھ کلو
تیل	حسب ذائقہ
نمک	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
مرچ پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	چار سے آٹھ عدد
ادرک کا ٹوٹا	آدھی چائے
لہسن کوٹا ہوا	آدھی چائے

ترکیب:

- بھنڈیوں کو دھو کر ابالنے میں چھوڑ دیں
- نمک، دھنیا، ہلدی اور مرچ میں وقت پر بھون لیں۔ پھر ٹماٹر اور باقی کاموں میں شامل کر دیں
- یہ مصالحہ بھنڈیوں میں بھر دیں۔ اس سے چھری سے بھنڈیوں کے بیچ میں چیرا لگا دیں
- کڑاہی میں دو عدد کوکنگ آئل اور مرچی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں۔ پھر بھنڈیوں کو دو سے تین منٹ تیز آنچ پر فرائی کریں اور پھر آنچ ہلکی کر کے ڈھک دیں۔ پانچ سے سات منٹ تک پکائیں اور چمچے سے ہلاتے رہیں

پریزنٹیشن:

ڈونگے میں نکالیں اور گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

بھنڈیوں کو نمک سے چھڑکنے کے بعد پکانے سے پہلے دھو کر خشک کر لیں۔

82 اچاری اروی

اجزاء:

اروی	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
[illegible]	تین سے چار
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
کلونجی	آدھا چائے کا چمچ
[illegible]	آدھا چائے کا چمچ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	آدھا چائے کا چمچ
[illegible]	چار سے پانچ چمچ
[illegible]	چار سے پانچ
[illegible]	چار سے پانچ سے زیادہ

ترکیب:

- [illegible] اروی کو اچھی طرح دھو کر [illegible] سے چار [illegible] سے [illegible] اور ایک [illegible] تک پکائیں۔
- [illegible] اروی [illegible] اور [illegible] شامل کریں۔ [illegible] سے چار منٹ تک فرائی کریں۔
- [illegible] پکائیں۔ [illegible] اروی [illegible] کا [illegible] کریں۔
- [illegible] اور چوبیس [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

83 پالک اور ماش کی دال

اجزاء:

دھلی ماش کی دال	[illegible]
پالک (باریک کٹی ہوئی)	ایک گٹھا
لہسن	[illegible]
[illegible]	[illegible]
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	[illegible]
کالی مرچیں	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ہری مرچیں	[illegible]
[illegible]	[illegible]

سجانے کے لئے:

[illegible] (باریک کٹی ہوئی)	ایک [illegible]
[illegible] مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- دال کو [illegible] سے [illegible] کر لیں۔
- دیگچی میں پالک، ماش کی دال، ہری مرچیں اور [illegible] دال [illegible] پانی [illegible] ڈالیں کہ پالک کا [illegible] پانی اچھی طرح [illegible] ہو جائے۔
- [illegible] میں [illegible] آنچ پر [illegible] سے [illegible] اور اس میں [illegible] دار دال مرچیں [illegible] کر لیں۔ [illegible] پالک اور دال [illegible]
- پالک اور دال میں [illegible] پانی سے [illegible] خشک [illegible] آنچ پر پکائیں اور [illegible] سے [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible] ہری مرچیں اور [illegible] کر [illegible] کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

پالک کو [illegible] سے [illegible] کے لئے [illegible] مرچیں، [illegible] سے تین مرتبہ اچھی طرح پانی سے [illegible] میں [illegible] کر مکمل طور پر [illegible] صاف ہو جائے۔ اس کے بعد باریک کاٹیں۔

84 سرسوں کا ساگ

اجزاء:

سرسوں کا ساگ	ایک گٹھا
[illegible]	[illegible]
لہسن کے ٹکڑے	چھ عدد
[illegible]	ایک عدد درمیانی
ہلدی (اول مرچیں)	چوتھائی چائے کا چمچہ
کالی مرچیں	چار عدد
[illegible]	[illegible]
مکئی کا آٹا	آدھی پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک پیالی

سجانے کے لئے:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- ساگ کو اچھی طرح سے دھو کر باریک کاٹ لیں۔
- دیگچی میں ساگ کے ساتھ لہسن، ادرک، ہلدی، اول مرچیں اور ہری مرچیں ڈال کر اتنا پانی ڈالیں کہ ساگ کا پانی خشک ہو جائے۔
- چولہے سے اتار کر اچھی طرح مسلا ہوا ہونے پر پیس لیں۔
- اسی دیگچی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ تک گرم کریں۔ اس میں پسا ہوا ساگ ڈال کر بھونیں۔
- پانی سے ہاتھ تر کر کے مکئی کا آٹا ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ پھر خشک کر لیں۔ آٹے کو پانی میں تک پکائیں اور چاٹ سے اتار لیں۔

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

اجزاء:

آلو	[illegible]
گاجر	[illegible]
پھول گوبھی	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

مسالحہ جات:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

86 بھنڈی کی بھجیا

اجزاء :

[illegible]

نمک	حسب ذائقہ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
دالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب :

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن :

[illegible]

ٹپ :

[illegible]

[illegible]

87 آلو کے کباب

اجزاء:

آلو	ایک کلو
گھی	آدھ پاؤ
پیاز کٹی ہوئی	چھ درمیانی
ہری مرچیں	آٹھ یا دس
لہسن کٹا ہوا	ایک چوتھائی چائے
ادرک کٹی ہوئی	ایک چوتھائی چائے
چنے	ایک چوتھائی چائے
پودینہ	ایک چوتھائی چائے
ڈبل روٹی کے ٹکڑے	دو عدد ایک انچ کے ٹکڑے
انڈے	دو عدد
ڈبل روٹی کا چورا	دو پاؤ
دالچینی	تین انچ

ہری چٹنی کے اجزاء:

دھنیا	ایک گٹھی
پودینہ	آدھی گٹھی
ہری مرچیں	دس سے چودہ
لیموں	تین سے چار کھانے کے چمچے

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

دھان ساگ

اجزاء:

چنے کی دال	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
نمک	حسب ذائقہ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
ڈالڈا کوکنگ آئل	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

[illegible]

89 اروی کے کباب

اجزاء:

اروی	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- اروی کو اچھی طرح دھو کر چھلکوں سمیت ابال لیں۔ جب اچھی طرح گل جائے تو پانی سے نکال کر ٹھنڈا کر لیں۔
- پھر اپنے اپنے ارادے کے مطابق باتوں سے اروی کو دبا کر ایک طرف رکھتے جائیں۔
- [illegible] اروی، [illegible] اور [illegible] اچھی طرح [illegible] اور پانی کی مدد سے گاڑھا پیسٹ بنا لیں۔
- کڑاہی میں [illegible] تیل [illegible] پانی [illegible] کر لیں۔ پھر اپنے اپنے ارادے کے مطابق [illegible] تل کر پلیٹ میں نکال کر [illegible] کریں۔
- [illegible] تیار ہو جائیں تو [illegible] کباب [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible] اروی [illegible] روٹی [illegible] کباب [illegible]

ٹپ:

اروی [illegible] گرم پانی میں بھگونے سے زیادہ گودا حاصل کیا جا سکتا ہے۔

90 بند گوبھی والے چاول

اجزاء:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

سجانے کے لیے:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

انڈے ٹماٹر پیسٹ کے ساتھ

گرلڈ ڈیلیشز

اجزاء:

ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	چار چمچے
[illegible]	چار سے چھ
انڈے	چار
[illegible]	[illegible]

سجانے کے لئے:

[illegible]	حسب پسند

ترکیب:

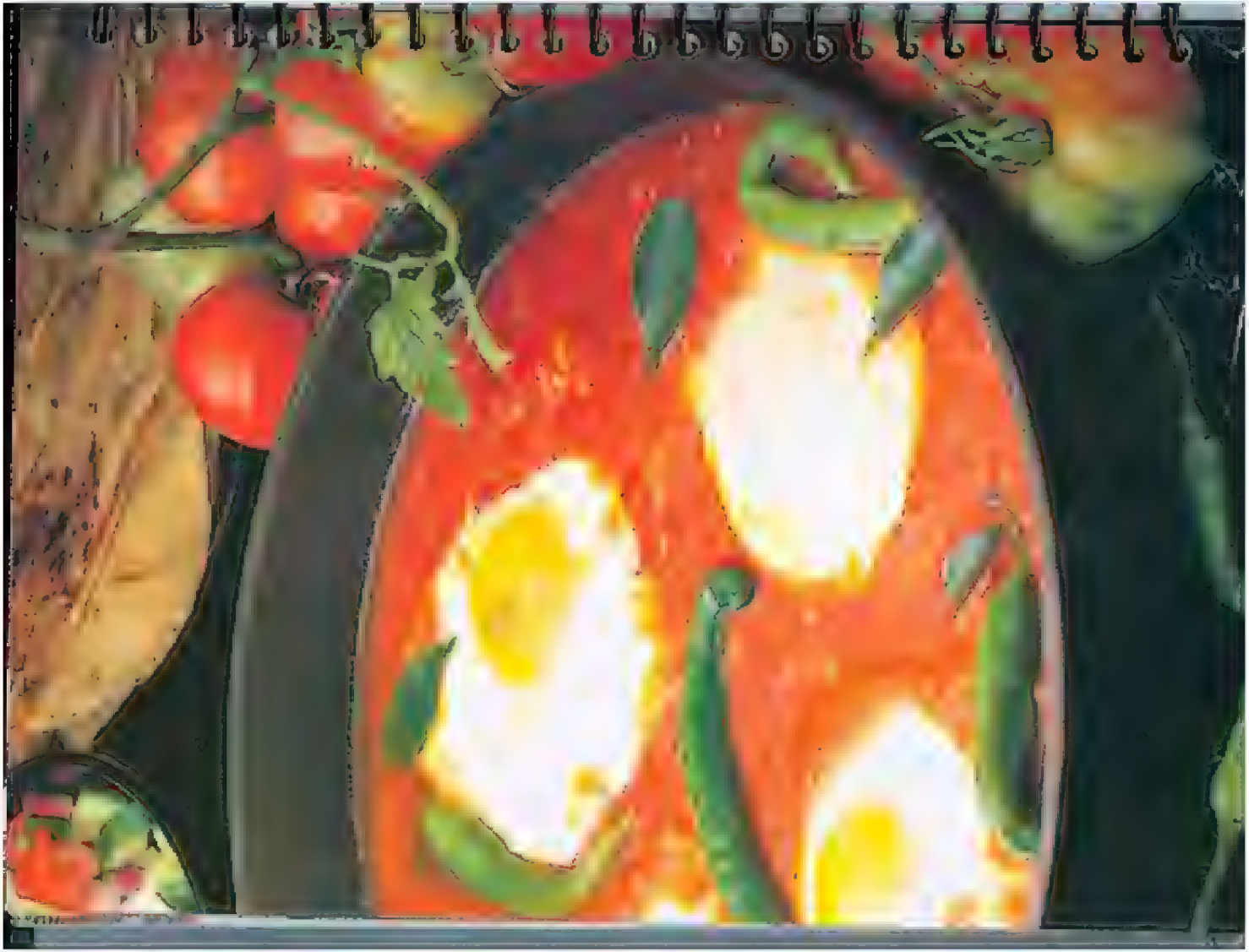
- [illegible] ٹماٹر [illegible] آنچ پر [illegible] پکا کر [illegible] اور [illegible] چھان لیں۔
- پھر اس میں [illegible] ڈال کر [illegible] اچھی طرح مکس ہو جائیں اور پیسٹ کی شکل میں آ جائیں۔
- [illegible] ٹماٹر پیسٹ میں ڈالیں تاکہ [illegible] ذائقہ [illegible]
- [illegible] اچھی طرح پھینٹ لیں۔ انڈے مکمل طور پر [illegible] ہو جائیں۔ [illegible] کے لئے [illegible] آنچ [illegible] ہوں گے۔

پریزنٹیشن:

[illegible] پریزنٹ کریں۔

ٹپ:

[illegible] ٹماٹروں کا [illegible] ذائقہ [illegible] کیا جا سکتا ہے۔



92 میکسیکن راتس

اجزاء:

چاول	ایک کپ
نمک	حسب ذائقہ
[illegible]	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
تازہ ڈال مرچیں (ڈال کی [illegible]	[illegible]
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

سجانے کے لئے:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible] کی دیگچی میں [illegible] سے بارہ پیالی ابلتے ہوئے پانی میں چاولوں کو ابالیں۔ چھلنی سے دھو کر پانی نکال کر چاولوں کو دو سے تین گھنٹوں کے لئے کھلے پانی میں پھیلا کر خشک کر لیں۔ اس سے چاولوں کی نمی اچھی طرح خشک ہو جائے گی
- دیگچی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ کے لئے درمیانی آنچ پر گرم کریں۔ [illegible] ایک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں۔ اس میں سفید مرچ کے دانے ڈال کر تین سے چار منٹ تک فرائی کریں
- چاول ڈال کر اچھی طرح کر [illegible] تک فرائی کریں۔ پھر نمک، سفید مرچ اور ڈال مرچ ڈال کر اچھی طرح [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible] سے [illegible] کے ساتھ سرو کریں

ٹپ:

تازہ ڈال کے دانے نکال کر ابال لیں یا پھر [illegible] کا [illegible] استعمال کریں۔ پکانے سے پہلے [illegible] میں [illegible] ہیں۔

[illegible]

[illegible] ہیں [illegible] ہیں [illegible] ہیں۔

ڈالڈا

[illegible] ڈالڈا

93 شلجم کے کباب

اجزاء:

شلجم	پکا کر
تیل	حسب ضرورت
پسی ہوئی پیاز	ایک درمیانی
لہسن کے ٹکڑے	چھ عدد
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
ہرا دھنیا	ایک گچھا
ہری مرچیں	ایک عدد
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
چاٹ مسالہ	ایک چائے کا چمچ
گرم مسالہ	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گچھا
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	دو سے تین عدد
چاول کا آٹا (یا بیسن)	ایک عدد پیالی
ڈبل روٹی کے ٹکڑے	دو عدد
انڈا (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

ترکیب:

- شلجم کو چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ پھر ٹکڑوں کو ابال لیں اور اچھی طرح کھرچ کر پانی سے نچوڑ لیں۔
- پتیلی میں ڈالڈا کوکنگ آئل گرم کریں۔ اس میں پسی ہوئی پیاز، ادرک، لہسن، ہری مرچیں، ہلدی، لال مرچ، چاٹ مسالہ، گرم مسالہ اور ہرا دھنیا ڈال کر بھونیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں اور ٹھنڈا کر کے پوری میں چن لیں۔ اس میں شلجم اور انڈا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
- پھر ڈبل روٹی کے ٹکڑے، چاول کا آٹا (یا بیسن) اور ہرا دھنیا اچھی طرح گوندھ لیں۔
- کباب پلیٹ میں رکھ کر تلنے کے لئے تیار ہیں۔ کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل گرم کریں۔ آنچ تیز سے پانچ منٹ گرم کر کے کبابوں کو سنہری فرائی کر لیں۔

سرو کرنے کا طریقہ:

خوش ذائقہ کباب کو ٹماٹو کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

ٹپ:

کباب بنانے سے پہلے ہاتھوں کو تیل سے چکنا کر لیں تاکہ کباب ہاتھوں سے نہ چپکیں۔

سوئیٹ ڈشز

94 کھجور کی پوریاں

اجزاء:

میدہ	آدھا کپ
نمک	چٹکی بھر
کھجور (باریک کٹی ہوئی)	آدھا کپ
گھی	دو سے تین کھانے کے چمچے
دودھ	آدھا کپ
(اختیاری) VTF کا پیکٹ	تلنے کے لیے

ترکیب:

- میدہ چھان لیں اس میں نمک اور گھی سے چپڑا کھانے کے چمچے اور VTF کا پیکٹ ڈال دیں
- پھر تھوڑی تھوڑی مقدار میں دودھ ڈال کر گوندھیں۔ اس میں چینی اور کھجور ڈال کر گوندھیں۔ آٹا اتنی دیر پکائیں کہ کھجور میں گل جائے۔ پھر آٹے سے دو انچ قطر کی پوریاں بنائیں
- میدہ کو گھی اور دودھ کے پھینٹے ہوئے مرکب سے گوندھ لیں
- گوندھے ہوئے میدہ کا ایک ایک لقمہ لے کر ہتھیلی پر رکھ کر پوری کی شکل دیں۔ پھر ہتھیلی پر رکھ کر انگلیوں سے پھیلتی پھیلتی پوریاں بنا لیں
- کڑاہی میں باقی VTF کا پیکٹ دو چمچے آٹے میں پانی سے حسب ذائقہ نمک گھول لیں اور پوریاں تلنے سے پہلے ان کو ڈبوئی کریں

پریزنٹیشن:

کافی یا کشمیری چائے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ٹپ:

کھجور کی پوریاں airtight ڈبے میں رکھنے سے چار سے پانچ دن تک قابل استعمال رہ سکتی ہیں۔

قتلاقند

اجزاء:

گندم	آٹھ کلو (400 گرام)
کالی مرچ [illegible]	آدھ کلو
[illegible]	چار کھانے کے چمچ
[illegible]	ایک چائے کا چمچ
[illegible]	دو کھانے کے چمچ

سجانے کے لئے:

[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- کالی مرچ کو کاٹنے کی مدد سے چورا کرکے اچھی طرح خشک [illegible] میں ملا لیں۔ گندم [illegible] اور [illegible] کے ساتھ [illegible] کر لیں۔
- [illegible] میں [illegible] کالی مرچ [illegible] آنچ پر [illegible]
- [illegible] کو [illegible] آنچ پر [illegible] میں [illegible] کے لئے رکھیں۔
- [illegible] ایک [illegible] کالی مرچ [illegible] اور [illegible] میں [illegible] کر [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

96 سوجی کی قتلیاں

اجزاء:

سوجی	آدھا کلو
گھی	آدھا کلو
ڈبل روٹی	ایک پاؤ
پانی	ایک پیالی
ہری الائچی	ثمن چار (اگر آپ ان کو پسند کریں)
الائچی VTF پاؤڈر	تھوڑی سی

سجانے کے لئے:

پستہ کی ہوائیاں	حسب ضرورت
بادام کی ہوائیاں	حسب ضرورت

ترکیب:

- کڑاہی میں گھی اور پانی کو اچھی طرح ملا کر اس میں سے ابال آنے تک درمیانی آنچ پر پکائیں۔
- کڑاہی میں ایک چوتھائی پیالی الائچی VTF پاؤڈر کو درمیانی آنچ پر تقریباً چار منٹ تک گرم کریں اور سوجی کو ہلکی آنچ پر بھونتے رہیں۔
- تھوڑی سی آنچ تیز کر کے سوجی کو مزید بھونیں۔ اس دوران باریک کٹی ہوئی الائچی اور باقی الائچی VTF پاؤڈر شامل کر کے اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں۔

پریزنٹیشن:

اس میں ایک چمچ سے ابھار کے ساتھ الائچی VTF پاؤڈر کو ڈالیں۔ پھر سوجی کو اس میں ڈال کر اچھی طرح ملا کر اوپر سے کٹی ہوئی پستہ کی ہوائیاں سے گارنش کریں۔

ٹپ:

ٹھنڈا ہونے کے بعد کٹی ہوئی کھجور کے ساتھ درمیانی میں ایک قطرہ شہد ڈالیں۔ اس کا ذائقہ بہت لذیذ ہو جائے گا۔

97 کریم پف

اجزاء:

میدہ	دو پیالی
انڈے	چھ عدد
پانی	دو پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

برائے کسٹرڈ:

فریش کریم	ایک پیکٹ (200 گرام)
چینی	چار سے چھ کھانے کے چمچے

ترکیب:

- کڑاہی میں پانی اور ڈالڈا کوکنگ آئل کو ابال کر ابال آنے تک پکائیں۔
- جب ابال آ جائے تو میدہ ڈال کر مسلسل چمچے سے اچھی طرح ملائیں کہ میدہ اچھی طرح مخلوط ہو جائے۔
- چولہے سے اتار کر اچھی طرح ملتا ہوا رہنے دیں۔ پھر ایک ایک کر کے انڈے شامل کرتے جائیں اور ان میں اچھی طرح پھینٹتے رہیں۔
- اوون کو تین سو ڈگری پر 200c پر گرم کر لیں۔ ٹرے میں ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر اس آمیزے کو چھوٹے چھوٹے گولے یا پف کی شکل میں تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھیں۔ تیس سے پینتیس منٹ کے لئے اوون میں بیک کریں۔
- بیک ہو جائیں تو اوون سے نکال کر ٹھنڈا کر لیں۔

پریزنٹیشن:

ان ٹھنڈی کی ہوئی کریم میں چینی ملا کر پھینٹ لیں۔ پف میں چھری سے کاٹ کر اس میں ایک چمچ کریم ڈال کر فریج میں رکھ دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر پیش کریں۔

ٹپ:

پف کو ایک یا دو دن پہلے فریج میں رکھا جا سکتا ہے لیکن کریم پیش کرنے سے پہلے بھریں۔

98 مونگ پھلی کا کیک

اجزاء:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible] Jam	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible] 180 [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible] Log Cake [illegible] Jam [illegible]

ٹپ:

[illegible]

99 شیر خرمہ

اجزاء:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

سجاوٹ کے لئے:

[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

100 گاجر کا حلوہ

اجزاء:

گاجر (کدوکش کی ہوئی)	ایک کلو
چینی	ایک پاؤ
خشک میوہ جات	دو پاؤ
گھی یا آئل	تین سے چار پاؤ
VTF 1313 بادام	آدھی پاؤ

سجانے کے لئے:

بادام کی گریاں	حسب ضرورت
پستے کی گریاں	حسب ضرورت
خشک میوہ جات	حسب ضرورت

ترکیب:

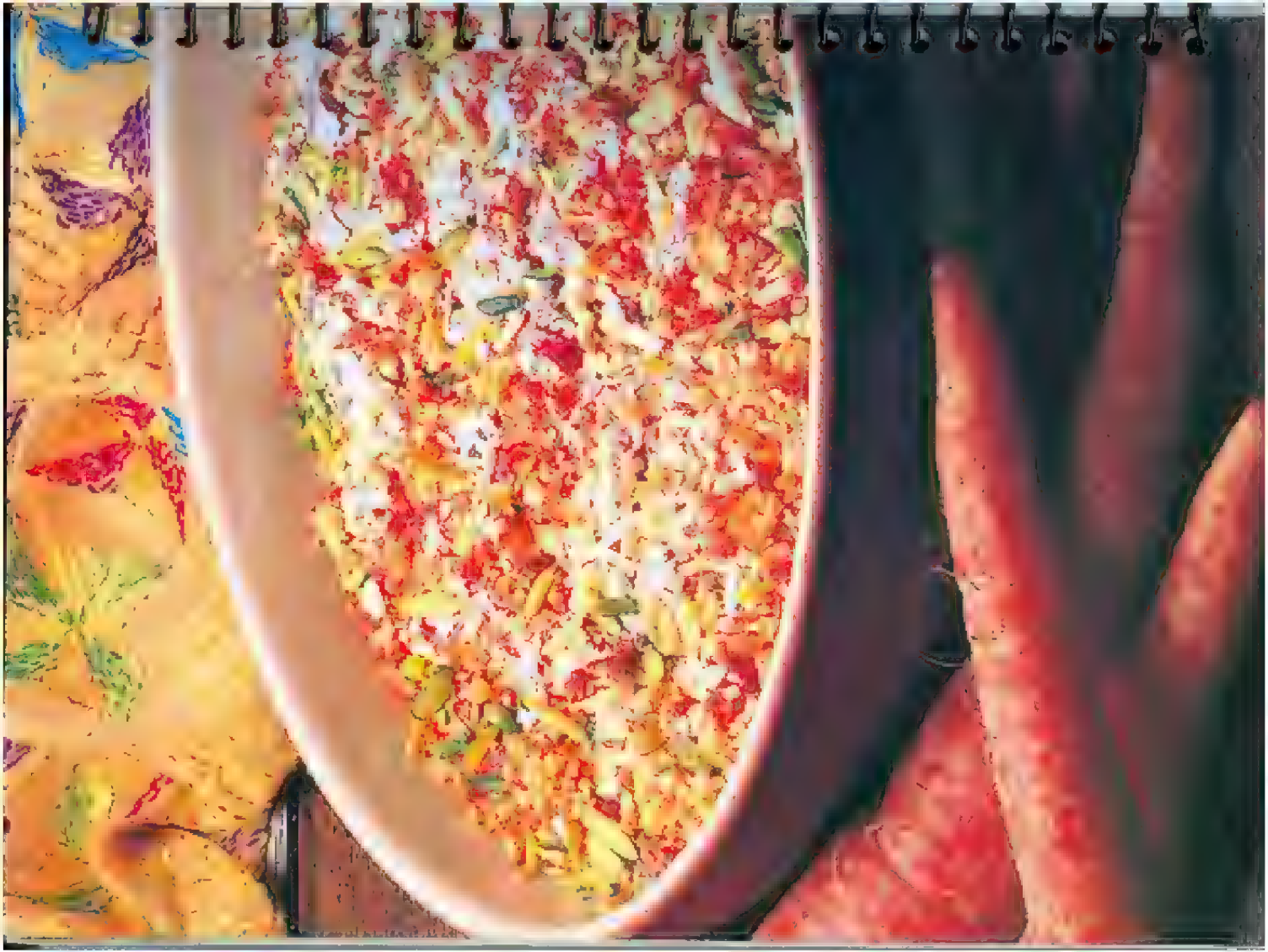
- [illegible]
- [illegible] VTF 1313 [illegible]
- [illegible]

پریزنٹیشن:

[illegible]

نوٹ:

[illegible]



101 چنے کی دال کا حلوہ

اجزاء:

چنے کی دال [illegible]	تین پیالی
گھی	[illegible]
[illegible]	تین پیالی
چینی	تین سے چار
الائچی VTF پاؤڈر	[illegible]

سجانے کے لئے:

[illegible]	[illegible]

ترکیب:

- چنے کی دال [illegible] طریقے سے [illegible] کے لئے رکھ دیں۔
- [illegible] دال [illegible] طرح [illegible]
- [illegible] الائچی VTF پاؤڈر [illegible] دال [illegible] طرح [illegible]
- [illegible] کے لئے [illegible]
- [illegible] الائچی VTF پاؤڈر [illegible]
- [illegible] نکال [illegible]

پریزنٹیشن

[illegible]

ٹپ:

[illegible]

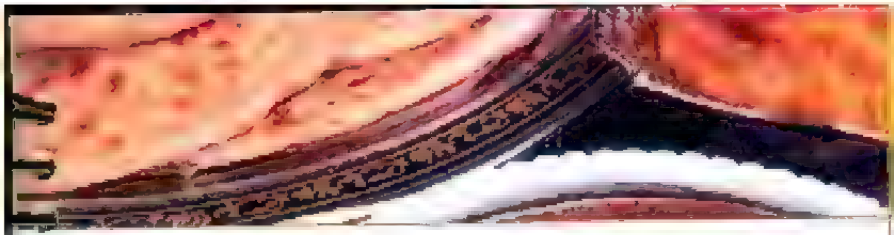
مزید معلومات

اوزان و مقدار

30 ملی لیٹر	=	1 اونس مائع
125 ملی لیٹر	=	4 اونس مائع
250 ملی لیٹر	=	8 اونس مائع
1000 ملی لیٹر	=	1 لیٹر
1000 گرام	=	1 کلوگرام
30 گرام	=	1 اونس وزن
15 گرام		1 چمچہ چائے
250 گرام	=	8 اونس
455 گرام	=	1 پاؤنڈ
1 پاؤنڈ	=	455 گرام
2.2 پاؤنڈ	=	1 کلوگرام
16 اونس	=	1 پاؤنڈ
6 اونس چینی	=	1 پیالی
5 اونس پیالی	=	1 پیالی
4 اونس (آٹا وغیرہ)		1 پیالی
1 پیالی آٹا	=	125 گرام
1 پیالی پھل وغیرہ	=	200 گرام
3 چمچے چائے	=	1 چمچہ کھانے
2 چمچے کھانے	=	1 اونس مائع
8 چمچے کھانے	=	1 پیالی

اشیاء کی فہرست

بادام	Almond	چھوٹی الائچی	Small Cardamom
پھٹکری	Alum	گاجر	Carrot
سونف	Aniseed	کاجو	Cashew Nut
خوبانی	Apricot	پھول گوبھی	Cauliflower
سیب	Apple	روٹی	Chappati
ہینگ	Asafoetida	پنیر	Cheese
پیٹھا	Ash Gourd	مرغی	Chicken
چھوٹے مکئی کے بھٹے	Baby Corn	سفید چنے	Chick Peas
کیلا	Banana	دار چینی	Cinnamon
کھانے کا سوڈا	Baking Powder	تیزابی	Citric Acid
جو	Barley	دیسی گھی	Clarified Butter
تیج پات	Bay Leaf	لونگ	Clove
[illegible]	Beans	ناریل	Coconut
گائے کا گوشت	Beef	ناریل کا تیل	Coconut Oil
چقندر	Beet Root	کچا سیب	Cooking Apple
چھالیہ	Betel Nut	مکئی	Corn Cob
کریلا	Bitter Gourd	کیکڑا	Crab
کالی مرچ	Black Pepper	بالائی	Cream
کالا چنا	Black Gram	کھیرا	Cucumber
مغز / بھیجہ	Brain	سفید زیرہ	Cumin Seeds
بینگن	Brinjal	شریفہ	Custard Apple
ڈبل روٹی	Bread	کڑی پتہ	Curry Leaf
ڈبل روٹی کا چورا	Bread Crumbs	کھجور	Dates
سیم کی پھلی	Broad Beans	اروی	Dasheen
مکھن	Butter	سویا	Dill
لسی	Butter Milk	گندھا ہوا آٹا	Dough
بند گوبھی	Cabbage	سوکھی خوبانی	Dried Apricot
شملہ مرچ	Capsicum	اچار	Dried Mango
سیاہ زیرہ	Caraway Seeds	سونٹھ	Dry Ginger

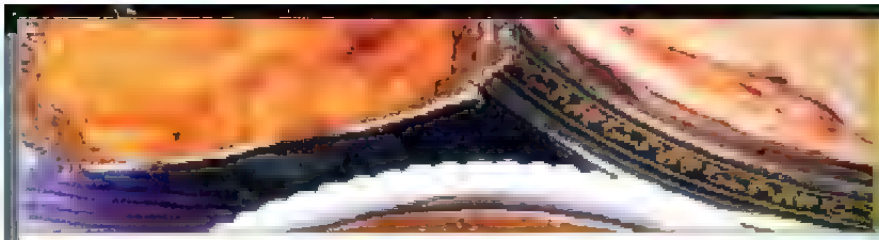


ڈالڈا کے ساتھ کھانا پکائیں

Egg	انڈا
Essence	خوشبو
Fenugreek	میتھی
Fig	انجیر
Fish	مچھلی
Flour	میدہ
Fresh Coriander	ہرا دھنیا
Fresh Mint	پودینہ
Garlic	لہسن
Ginger	ادرک
Gourd	لوکی
Gram Lentil	چنا دال
Gram Flour	بیسن
Grapes	انگور
Gravy	سالن
Green Beans	پھلی
Green Gram	ثابت مونگ
Green Chillies	ہری مرچیں
Green Peas	مٹر
Guava	امرود
Honey	شہد
Icing Sugar	پسی ہوئی چینی
Jaggery	گڑ
Kewra Essence	کیوڑہ
Khoya	کھویا
Kidneys	گردے
Lady Finger	بھنڈی
Lemon	لیموں
Lemon Rind	لیموں کا چھلکا

Lentils / Pulses	دالیں
Lettuce Leaves	سلاد کے پتے
Liver	کلیجی
Mace	جاوتری
Corn / Maize	مکئی
Maize Flour	مکئی کا آٹا
Mast	دہی
Milk	دودھ
Millet Flour	باجرے کا آٹا
Mincemeat	قیمہ
Mix Hot Spices	گرم مصالحہ
Mushroom	کھمبی
Mustard Seed	رائی
Mutton	بکرے کا گوشت
Mustard Oil	سرسوں کا تیل
Nigella Seed	کلونجی
Nutmeg	جائفل
Oil	تیل
Onion	پیاز
Onion Seeds	کلونجی
Olive	زیتون
Olive Oil	زیتون کا تیل
Oregano Seeds	اجوائن
Papaya	پپیتا
Peanut	مونگ پھلی
Pineapple	انناس
Pistachio	پستہ
Pickle	اچار
Pomegranate	انار

ڈالڈا
جہاں ماہر کھانا پکاتا ہے



ڈالڈا کے دسترخوان کی ڈکشنری

پاپیتا پھل	Pomfrut	ٹماٹر	Tomato
خشخاش	Poppy Seeds	پاۓ	Trotter
دلیہ	Porridge	ہلدی	Turmeric
آلو	Potato	شلجم	Turnip
جھینگے	Prawns	بچھڑے کا گوشت	Veal
آلو بخارا	Plum	سبزی اور ترکاری	Vegetable
کدو	Pumpkin	سیویاں	Vermicelli
مولی	Radish	سرکہ	Vinegar
کشمش	Raisin	اخروٹ	Walnut
لال مرچ	Red Chilli	پانی	Water
لال مسور دال	Red Lentil	تربوز	Water Melon
چاول	Rice	گندم کا آٹا	Wheat Flour
بھنے ہوئے چنے	Roasted Gram	گندم	Wheat
گلاب کا عرق	Rose Essence	ماش کی دال	White Lentil
کچی کیری	Raw Mango	سفید مرچ	White Pepper
زعفران	Saffron	خمیر	Yeast
ساگو دانہ	Sago	زردے کا رنگ	Yellow Food Color
نمک	Salt	دہی	Yogurt
سوجی	Semolina	انڈے کی زردی	Egg Yolk
تل	Sesame Seeds	توری	Zucchini
شوربہ	Stock		
پالک	Spinach		
ہرا پیاز	Spring Onion		
چینی	Sugar		
میٹھی مکئی	Sweet Corn		
شکرقند	Sweet Potato		
شیرہ	Sugar Syrup		
املی	Tamarind		

ڈالڈا

حسن و ذائقہ بھی ڈالڈا

باڈی ماس انڈیکس

Normal	Overweight	Obese	Extreme Obesity
Body Weight (pounds)			

باڈی ماس ٹیبل استعمال کرنے کا طریقہ

باڈی ماس ٹیبل اپنی صحت کے بارے میں جاننے کا ایک جدید طریقہ ہے۔ باڈی ماس ٹیبل آپ کے قد اور وزن کے مطابق آپ کی صحت کے معیار کی نشاندہی کرتا ہے۔ برابر میں دیئے گئے باڈی ماس ٹیبل کو استعمال کرنے کے لئے سب سے پہلے اپنا قد اور وزن معلوم کرلیں۔ خیال رہے کہ قد کو انچ (inches) میں اور وزن کو پاؤنڈ میں ناپیں۔ کلوگرام کے وزن کو پاؤنڈ میں تبدیل کرنے کے لئے 2.2 سے ضرب دے دیں۔
پھر جس لائن میں آپ کا قد لکھا ہوا ہے، اسی لائن کے سامنے دائیں جانب دیئے گئے ہندسوں میں اپنے وزن کا قریب ترین ہندسہ تلاش کریں۔

اگر آپ کا وزن سفید خانے میں ہے تو...	آپ کا وزن نارمل ہے۔
اگر آپ کا وزن ہیزر خانے میں ہے تو...	آپ موٹاپے کی طرف مائل ہیں، اپنی خوراک کے بارے میں فیصلہ کرتے ہوئے خیال رکھیں۔
اگر آپ کا وزن زرد خانے میں ہے تو...	آپ کا وزن خطرے کی نشاندہی کر رہا ہے، احتیاط برتیں اور نیوٹریشن ایکسپرٹ یا ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
اگر آپ کا وزن سرخ خانے میں ہے تو...	آپ کا وزن خطرناک حد تک بڑھ چکا ہے، آپ کو چاہیئے کہ فوری طور پر نیوٹریشن ایکسپرٹ یا ڈاکٹر سے رجوع کریں اور ان کی دی گئی ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔

اگر آپ کا وزن کم ہے اور قد کے لحاظ سے اس ٹیبل میں درج نہیں ہے، تو آپ کو چاہیئے کہ ہائی پروٹین اور ہائی کیلوری والی غذائیں استعمال کریں۔

مثال کے طور پر اگر آپ کا قد 62 انچ ہے اور وزن 145 پاؤنڈ ہے تو آپ کا وزن ہیزر خانے میں ہے اور آپ موٹاپے کی طرف مائل ہیں اور اگر آپ کا قد 70 انچ اور وزن 120 پاؤنڈ ہے تو آپ کو ہائی پروٹین اور ہائی کیلوری والی غذائیں استعمال کرنی چاہئیں۔

اظہارِ تشکّر

ڈالڈا کا دسترخوان گولڈ ایڈیشن جیسی منفرد اور خوبصورت کتاب کی اشاعت ایک محنت اور توجہ طلب کام تھا۔ خاص طور پر اس لئے بھی کہ ہماری کوشش تھی کہ اس میں آپ کے لئے نہ صرف بہترین ہی تراکیب شامل کی جائیں، بلکہ ڈالڈا کا دسترخوان کے پہلے دونوں ایڈیشن میں سے بھی منتخب شدہ تراکیب کو جدید دور کے مطابق ترامیم کرتے ہوئے ڈالڈا کا دسترخوان گولڈ ایڈیشن کا حصہ بنایا جائے۔

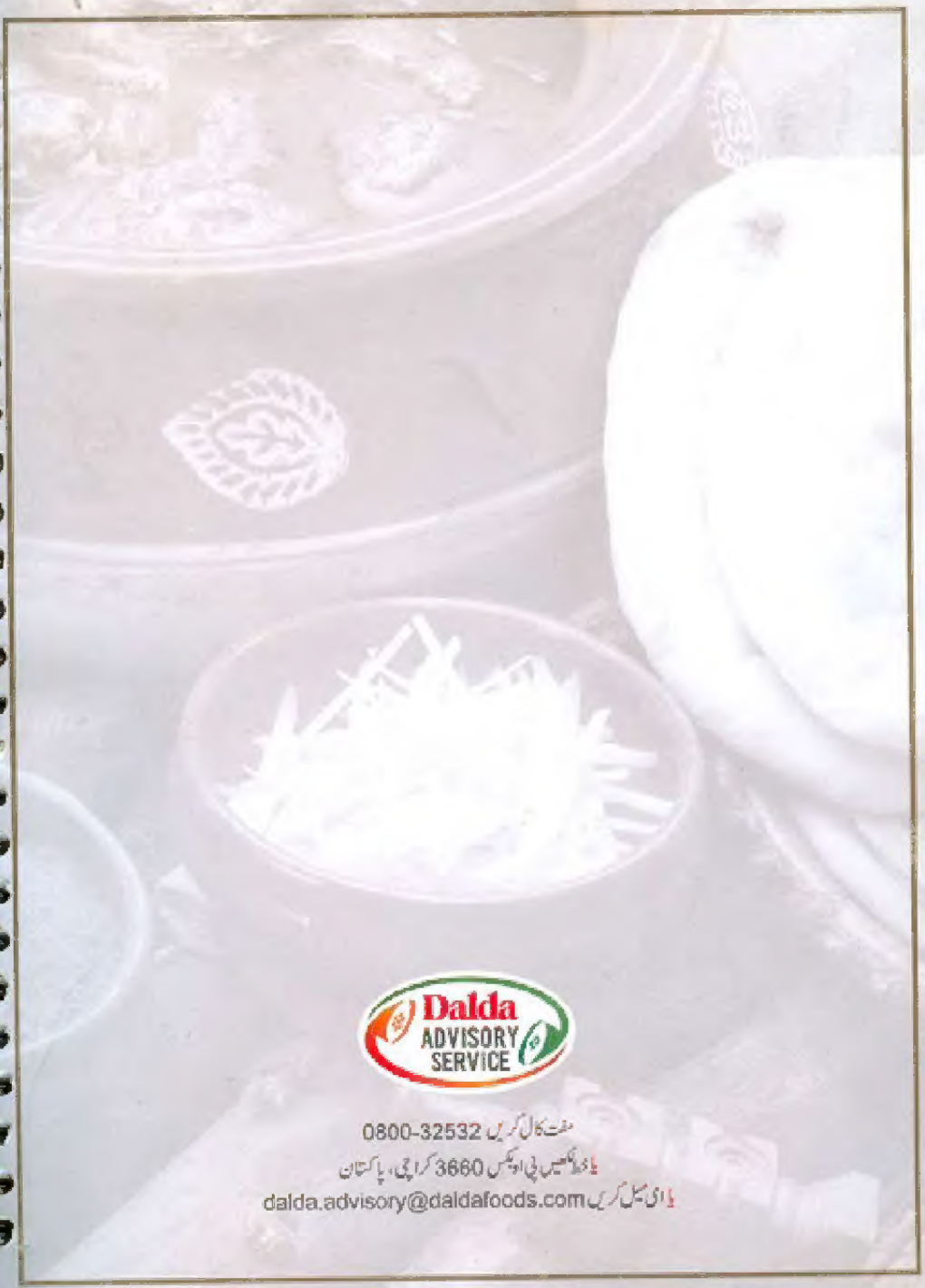
ڈالڈا کا دسترخوان کی تخلیق سے لے کر گولڈ ایڈیشن کی تکمیل تک جن افراد کی معاونت شامل رہی ہے، ان کے نام مندرجہ ذیل ہیں:

کھانوں کی تصاویر	خورشید مسعود / ذاذی موتی والا
کھانوں کی سجاوٹ	ثروت عباسی / پروسیلہ کھوڑ
کھانوں کی تراکیب	شبانہ حبیب / زبیدہ طارق
نیوٹریشن ایکسپرٹ	شبنم رضی
معاونت	شازہ باری / عباس رحیم

ان کے علاوہ اس کتاب کی تیاری و اشاعت میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس اور ڈالڈا سے متعلق لوگ اینڈ روٹ ایڈورٹائزنگ شامل رہے ہیں۔

ڈالڈا کا دسترخوان گولڈ ایڈیشن آپ کو کیسا لگا یہ جاننے کے لئے منتظر ہے ہماری ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی ٹیم، جہاں اپنی آراء دینے کے لئے آپ ہمارے ٹول فری نمبر 0800-32532 پر روزانہ صبح 9:00 بجے سے شام 5:00 بجے تک مفت کال کر سکتے ہیں یا P.O. Box 3680 کراچی پر خط لکھیں یا dalda.advisory@daldafoods.com پر ای میل کریں۔

شکریہ



Dalda
ADVISORY
SERVICE

مفت کال کریں 0800-32532

یا خط لکھیں پی او بکس 3660 کراچی، پاکستان

یا ای میل کریں dalda.advisory@daldafoods.com

Dalda
ADVISORY
SERVICE

مفت کال کریں 0800-32532

یا خط لکھیں پی او بکس 3660 کراچی، پاکستان

یا ای میل کریں dalda.advisory@daldafoods.com